وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة الجزائر
معهد التربية البدنية و الرياضية

فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية لدى رياضي نخبة الكاراتي-دو الجزائرية

(دراسة تجريبية لفعالية برنامج إرشادي)

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية

إعداد الطالب:
قندوزن ندير

إشراف :
أ.د/ لزعر سامية

السنة ا امعية 2009/2008

بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة شكر و تقدير

حمدا لله تعالى على فضله أن من علي ووفقني لإنهاء هذا البحث.
لاتسع الكلمات و المعاني للتعبير عن شكري و تقديري للجهد الكبير الذي بذلته معي الأستاذة الدكتورة لزعر سامية على توجيهاتها العلمية الرائدة و البناءة طوال فترة إشرافها على البحث.
كما اتقدم بالشكر إلى الأستاذ الدكتور بن عكي محند آكلي الذي كان دائما يشجعني على الدراسة و البحث المستمر، كما أتقدم بالشكر للأساتذة الذين إحتضنوا عملي و أخص بالذكر الدكتور جوادي خالد و الدكتور رضا مسعودي لما قدماه من جهد كبير و عمل جبار في مساعدتي لانجاز هذا البحث. كما لا يفوتني أن أنوه بفضل الأساتذة الذين لهم كل الشكر و التقدير:
الدكتور عبد الباسط الشرمان و الذكتور لطفي زياد الطحاينة من الأردن كما أتقدم بالشكر الجزيل للدكتور معيزة عيسى الذي ساعدني في ترجمة الدراسات...
كما لا تفوتني أن أشكر السادة الأساتذة، و أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية لما قدموه لي من من مساعدات كبيرة في سبيل إنجاح هذا العمل.
و إلى كل من ساهم في هذا البحث بالنصيحة و العون و التشجيع...

فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية لدى رياضي نخبة الكاراتي-دو الجزائرية

(دراسة تجريبية لفعالية برنامج إرشادي

إعداد الطالب:
قندوزن ندير

إشراف الأستاذةالدكتورة:
لزعر سامية

الملخص:

يهدف البحث الحالي للكشف عن دور برنامج إرشادي جمعـي للاسـترخاء العضلي في الخفض من الضغط النفسي و قلق المنافسة الرياضية وذلك من خـلال إجراء مقارنة بين مجموعة تجريبية و أخرى ضابطة، كما اهتم هذا البحث بفحـص علاقة بعض المتغيرات (السن، الجنس و الاختصاص) بالضغط النفسـي و قلـق المنافسة الرياضية

ولتحقيق أهداف هذا البحث والإجابة على تساؤلاته وتحقيـق فروضـه، تـم اختيار عينة مكونة من 38 رياضيا توزعت إلى مجموعتين متساويتين. ثم تم القياس باستخدام مقياس إدراك الضغط ومقياس قلق المنافسة الرياضية.

وبعد جمع المعطيات وإجراء التحليلات والمعالجات الإحصائية، توصل الباحث إلى عدد من النتائج أهمها ما يلي:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة الكوميتي التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة الكاتا التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة.

- لا توجد فروق بين القياسين القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي و قلق المنافسة.
- توجد فروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين إختصاص المنازلة في درجة قلق المنافسة .
- تستمر فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية وقلق المنافسة بعد فترة المتابعة.
- لا تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف الجنس.
- تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف السن.

و قد أوصى الطالب بما يلي:

- تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف الاختصاص.
- وضع برامج للإعداد النفسي للاعبي الكاراتي مصاحبة للبـرامج التدريبيـة والتأهيلية لتخطي المشاكل النفسية.
- إجراء دراسات تهدف للتعرف على الحالة الانفعاليـة للمنتخبـات الوطنيـة لرياضة الكاراتي.
- اقتراح دورات تدريبية على المدربين لإستوعاب مختلف أساليب الاسترخاء.
- اقتراح دورات تدريبية على الاسترخاء على مختلف الأنديـة و الفـدراليات لمساعدة الفرق الوطنية خاصة الناشئين منها على اكتساب مهارات مواجهـة الضغوط.
- إنشاء تخصص في علم النفس الرياض على مستوى التدرج.
- إبراز أهمية المختص على مستوى الأندية الجزائرية سواء كان في رياضـة الكارتي أو أنواع رياضية أخرى.

L’Efficacité de la méthode de relaxation musclaire sur la gestion du stress chez l'élite Algérien de Karaté-do.

Présenté par:
Guendouzen Nadir

Directeur de thèse:
Lazar Samia

Résumé:

La recherche actuelle vise à révéler le rôle d'un programme collectif de relaxation musculaire dans la réduction du stress et l'anxiété de compétition sportive chez les karatékas algériens à travers une comparaison entre un groupe expérimental et un autre groupe témoin, n’ayant pas subi ce programme. cette recherche vise à examiner la relation de certaines variables (âge, sexe et spécialité) avec le stress psychologique et l'anxiété causée par la compétition sportive. Pour atteindre les objectifs de cette recherche et répondre à ses questions et parvenir à tester les hypothèses, nous avons sélectionné un échantillon de 38 athlètes réparti en deux groupes égaux. Ensuit nous avons soumis les deux groupes au teste de perception de stress et au teste d'anxiété de compétition. Après la collecte des données, l'analyse et le traitement statistique, nous somme arrivés à un certain nombre de résultats sur le degré de stress et d’anxiété, dont les plus importants sont:

- Il y a des différences significatives entre le pré-test et le post-test du group de kumité en faveur du pré-test.
- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre les deux tests du group de kata
- Il n'y a aucune différence entre les deux pré-tests des deux groupes (expérimental et témoin).
- Il existe des différences entre les deux poste-tests des deux

(Expérimental et témoin) en faveur du groupe témoin.
- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre les deux poste tests des deux groupes kumité (expérimental et témoin).
- Il y a une continuité dans l’efficacité du programme de relaxation musculaire sur la diminution de stress et d'anxiété de compétition après l’arrêt de l’application du programme.
- l'efficacité du programme ne varie pas selon le sexe.
- l’efficacité du programme varie selon l'âge.
- L’efficacité du programme varie selon la spécialité.

Nous recommandons de :
- développer des programmes de préparation psychologiques pour les karatékas simultanément avec les programmes d’entraînement et d’aptitude pour surmonter les problèmes psychologiques.
- faire des études visant à identifier l'état émotionnel des équipes nationales de karaté.
- proposer des cours de formation aux entraîneurs pour assimiler les méthodes de relaxation.
- proposer des cours de relaxation aux différents clubs et fédérations afin d'aider les équipes nationales surtout les jeunes d’acquérir les méthodes pour affronter le stress.
- Créer au niveau de graduation la spécialité de psychologie du sport.
- donner l’importance au spécialiste en psychologie du sport au niveau des clubs algériens soit dans le karaté ou autres disciplines.

محتوى البحث

مقدمة

يعتبر الضغط النفسي من أهم الاضطرابات النفسية التي تواجه الفرد لما له من انعكاسات عديدة على الجوانب النمائية المختلفة للفرد، فأصبحت معاناة الإنسان المعاصر من الضغط شكوى عامة لدى معظم الناس. كما يواجه الفرد مع تعقد الحياة الحديثة وتطورها السريع العديد من المواقف التي تهدد حياته ومستقبله وتزيد من قلقه وتوتر، كل ذلك يبين لنا أن الحياة الإنسانية العادية مليئة بالضواغط من كل نوع، وأن هناك العديد من المعوقات سواء البيئية أو الداخلية التي تعوق مجهوداتنا وتتطلب المزيد من التوافق.

ترتبط الضغوط بأحداث الحياة اليومية، لنتعرض كلنا وبلا استثناء يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة، والضغوط الأسرية، ضغوط تربية الأبناء، معالجات مشكلات الصحة، والأمور المالية والأزمات المختلفة، كما نتعرض يوميا للضغوط ذات المصادر الداخلية مثل العضوية والنفسية السلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية.

وفي الآونة الأخيرة، ظهر اهتمام كبير بدراسة المواقف الضاغطة والأزمات التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم وكيفية التعايش معها وتفادي أثارها، فقد لوحظ أن بعض الأفراد يستطيعون أن يستوعبوا أو يتعاملوا مع تحولات حياتهم الضاغطة ويتجاوزون أزماتها في حين أن البعض الأخر ينهارون ويفشلون.

فظاهرة الضغوط من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية و نفسية و اقتصادية و اجتماعية و مهنية و لأن كل المضامين لها انعكاساتها النفسية و بسبب أن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجية و نفسية فيعتبر الباحثون أن كل الضغوط نفسية.[1]

ان الخبرات السابقة التي تمر مع الفرد تحدث نتيجة ظروف خارجية (خسارة مادية، وفاة...) و بعضها تحدث بسبب تغيرات داخلية (مرض...) و بعضها إيجابي (ترقية، حوافز) و بعضها سلبي غير مرغوب فيه (موت،صراعات). و يؤكد علماء

[1] هارون توفيق الرشيدي: الضغوط النفسية طبيعتها- نظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها،مصر،1999،ص3

النفس ان تزايد مثل هذه الأحداث في حياة الإنسان ايجابية كانت أم سلبية، داخلية أم خارجية قد لا يكون مرغوب فيها من الناحية الصحية، مما يرتبط بالإصابة بأمراض العصر (الاكتئاب و القلق) و حتى الأمراض الجسدية.[1]

و من الملاحظ أن الضغوط عند قدر معين لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات ولديناميكية الشخصية وقدرتها على التفاعل مع البيئة المحيطة وتحقيق الأهداف وإشباع الحاجات.

و لعل من بين الميادين التي اهتم بها علماء علم النفس هو مجال علم النفس الرياضي، و يعد التقدم الذي و صلت إليه الرياضية في القرن الحالي انعكاسًا لمدى الاهتمام بالرياضة في العالم سواءً كان بالنسبة للاعبين أم المدربين أم التخطيط لتحقيق هذا التقدم . و قد يكون من أبرز جوانب الاهتمام باللاعب الرياضي هو الجانب النفسي له، إذ يتعرض للعديد من الضغوط النفسية والاجتماعية سواء في فترات المنافسات أم فترات التدريب وتؤثر الضغوط في الشخصية الإنسانية، وبالتالي في أداء الرياضي من خلال ثلاثة جوانب هي :الجانب المعرفي، ويتمثل هذا التأثير في بعض المتغيرات مثل : مدى الانتباه، والتركيز، والذاكرة، والقدرة العقلية، وصعوبة التنبؤ، والاستجابة ببطء . والجانب الانفعالي، حيث يزداد التوتر الفسيولوجي والنفسي وينخفض الإحساس، ويظهر الاكتئاب . والجانب السلوكي مثل التغيب عن العمل، ونقص الميول، وسلبية الاتجاهات، واضطرابات عادات النوم.[2]

ومن خلال اطلاع الباحث ، ومتابعته لوضع اللاعبين ومعايشته للضغوطات النفسية والاجتماعية المصاحبة للمنافسات الرياضية، فقد لاحظ تأثير هذه الضغوطات على مستوياتهم البدنية والمهارية والخططية، وبالتالي عدم تحقيقهم للإنجاز الرياضي المطلوب لعدم قدرة اللاعب على مواجهة تلك الضغوطات.

و تعتبر رياضة الكاراتي من الرياضات الفردية القتالية التنافسية و التي لها إقبال كبير نظرا للفوائد العديدة التي سيجنيها الممارسين لها. ولقد تطورت رياضة

---

[1] أكرم مصباح عثمان: الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية، دار ابن حزم،بيروت،2002ص11

[2] محمد عبد العزيز عبد الجيد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المحال الرياضي،ط1،مركز الكتاب للنشر، القاهرة،ص54

الكاراتي كثيرا فبعدما كانت تقليدية محضة أخذت في السنوات الأخيرة حيزا كبيرا من المنافسة أين نظمت العديد من البطولات العالمية و الإقليمية و عرفت مشاركة مختلف الدول من مختلف القارات. فأصبح من اللازم على رياضيي المنتخبات التحضير لهذه البطولات من جميع النواحي البدنية التقنية و النفسية الأمر الذي أدى إلى ظهور بعض الاضطرابات لدى الرياضيين و المتمثلة في الضغوط النفسية و الاجتماعية سواء نتجت عن المنافسات و التدريب الزائد أو عن ضواغط الحياة اليومية الأمر الذي انعكس على أدائهم في مختلف المنافسات. و مهما كانت مصادر هذه الضغوط فإن هؤلاء الرياضيين يحتاجون إلى عناية نفسية تجعلهم يواجهون هذه الضغوط دون أن تأثر عليهم بالسلب.

للتخاص من هذه الضغوط النفسية اقترح علماء النفس الإرشادي مجموعة من الأساليب للتعامل مع هذا التوتر، منها أسلوب الاسترخاء العضلي حيث يعتبر هذا الأسلوب من أهم الإستراتيجيات التي تتعامل بفاعلية مع التوتر النفسي. و يعتبر الاسترخاء العضلي أسلوب قديم حديث فهو ليس بالظاهرة الجديدة فالعديد من الديانات الشرقية قد مارست هذا الأسلوب، كما استخدمت اليوغا الاسترخاء العضلي كعلاج لعدة قرون، حيث أصبحت هذه الأساليب القاعدة الأساسية لطرق الاسترخاء الإكلينيكية الحديثة.[1]

و قد طور هذا الأسلوب من قبل ادموند جاكوبسون حيث أدرك بأن الفرد حتى عندما يكون مسترخيا فان عضلاته ستبقى على حد ما متوترة و ان توتر العضلة يمكن أن يعكس تأثيرات الظروف البيئية السيئة على الفرد لتؤثر فيما بعد على مختلف نواحي شخصيته، [2]

و يعتبر الاسترخاء من المهارات العقلية التي تلعب دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية و التي تساعد اللاعب على التحكم و توجيه استثارته خلال التدريب و المنافسة، أين يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات

---

(1) باسم محمد علي دحادحة: أثر التدريب على حل المشكلات و الاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، 1995، ص7

(2) نفس المرجع، ص 7.

أدائهم بسبب التوتر العصبي و القلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة، و الذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط.[1]

و يتكون الفريق الوطني الجزائري من عناصر شابة تمتلك من الإمكانيات البدنية ما يجعلها تحتل المراتب الأولى، لكن في الواقع هذه النتائج جد محتشمة بالنظر إلى المشاركة في البطولات العالمية. الأمر الذي أدى بنا إلى وضع احتمالات عديدة منها تأثير الضغوط النفسية على الرياضيين كونهم يحضرون بدنيا و تقنيا كما ينبغي، فقمنا باقتراح برنامج إرشادي جمعي لأسلوب الاسترخاء العضلي و تم تطبيقه على عينة من الرياضيين ذوي المستوى العالي، و في نفس الوقت تركنا مجموعة أخرى من الرياضيين كمجوعة ضابطة تتدرب تدريبا عاديا، بحيث قمنا بتطبيق مقياس إدراك الضغط و كذلك مقياس قائمة قلق المنافسة على المجموعتين قبل البدء في تطبيق البرنامج ثم مباشرة بعد الانتهاء من تطبيقه ثم بعد أسبوعين من ذلك قمنا بقياس آخر و هو القياس المؤجل أو قياس الاحتفاظ أو كما يسميه البعض بالقياس التتبعي. و لتحقيق ذلك قمنا بتقسيم الدراسة إلى قسمين الجانب النظري و تناولنا فيه ثلاثة فصول، في الفصل الأول تناولنا مفهوم الكاراتي و المدارس المختلفة مرورا بأهم المحطات التاريخية له، ثم عرضنا أهم الأهداف والفوائد من ممارسة رياضة الكاراتي مع ذكر التقسيمات المكونة له و كذلك مختلف التقنيات التي يستعملها الكاراتي، و في الأخير تطرقنا إلى قوانين التحكيم للمنافسة الرياضية في الكاراتي، أما الفصل الثاني فخصص لمفهوم الضغوط النفسية مصادرها و أعراضها كما تناولنا النظريات المفسرة لها، بالإضافة إلى ذكر الأساليب التي يتخذها الفرد للتعامل مع هذه الضغوط و تم في هذا الفصل ذكر مفهوم القلق خاصة مفهوم قلق المنافسة لما لهذا الأخير من علاقة مع الضغط النفسي أما الفصل الثاني فقد خصصناه لمفهوم الاسترخاء و أنواعه ثم مجالات استعماله (أهميته و فوائده) كما تطرقنا إلى أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي و تقييم قدرة الرياضي على الاسترخاء ، أما القسم

---

(1) أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 271-277

الثاني الخاص بالجانب التطبيقي تطرقنا في فصله الأول إلى الإجراءات المنهجية حيث قمنا بتقديم منهجية البحث من خلال الدراسة الميدانية و كذا مجالات و أدوات البحث و التعريف بالعينات، و خصصنا فصل ثاني لعرض، تحليل و مناقشة النتائج، و في الأخير قمنا بإنهاء هذا البحث باقتراحات مع فتح آفاق جديدة للبحث في هذا الموضوع.

الفصل التمهيدي
التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

مما لا شك فيه أن التدريب الرياضي خطى خطوات واسعة في طريق العلـم إذ توسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته فاستخدمها في تطوير ذاته و في ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه. وكان نتيجة ذلك التطور غير المسبوق في رياضة المستوى العالي، و رياضة الكاراتي كغيرها من الرياضات مسها هـذا التطور الحاصل. وتعتبر رياضة الكاراتي من بين الرياضات الأكثر ممارسـة فـي الجزائر، و كانت دائما تتنافس على المراتب الأولى فـي البطـولات الإقليميـة و القارية، لكن في البطولة العالمية لم نشهد أي تتويج ما عدى رضا بن قـدور الـذي تحصل على المركز الأول في البطولة العالمية التي أقيمت بالجزائر سنة 1993، و في السنوات الأخيرة أين كنا ننتظر أن يرتفع مستوى الفريق الوطني فإذا به نجده لم يتخطى حتى الأدوار الأولى في البطولة العالمية التي أقيمت بطوكيو سنة 2008.

هناك عدة أسباب يمكن أن تفسر ذلك، لكن الأكيد أن الفريق حضر جيـدا مـن الناحية البدنية و التقنية لكن لاحظنا غياب جانب مهم جـدا لتحضـير مثـل هـذه المنافسات ألا و هو الجانب النفسي.

في الرياضة يتعرض الرياضي للعديد من المثيرات الضاغطة التي قد يصادفها نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها، كالإنجاز العالي، واكتساب المهارات الحركية، والقدرات الخططية، والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية، والتحكم الانفعالي، والاستجابة للمسؤوليات الملقاة على عاتقه، ومحاولة التوفيق بين كل من متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة؛ والتفاعل الجيد مع الآخرين، وكذلك الخوف من الفشل أو الهزيمة، والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستشارة؛ التي ترتبط بالمنافسة الرياضية. وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوي الضغوط لدي الرياضيين، والتي قد لا يستطيعون التكيف الايجابي معها، فتؤدي بهم إلى انحدار مستوياتهم الرياضية والإصابة بما يعرف بالاحتراق النفسي Burnout ثم الانسحاب من الممارسة الرياضية.

وحيث أن المنافسة غير مأمونة المكسب دائما، وأن الفوز نصيب العدد القليل، فانه يتوقع أن تمثل المنافسة خبرة فشل ومصدرا للضغط السلبي لعدد كبير من الرياضيين، وأن الاعتماد على النتائج وحدها لتقييم الرياضي قد يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات عنده، وربما يؤدي إلى ضعف الثقة، وزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق والإحباط وعدم الثقة في النجاح[1].

تشير معظم المراجع الخاصة بالضغوط النفسية إلى أن الباحث ولتر كانون هو أول من طبق مفهوم الضغط على البشر، و كان اهتمامه في التأثيرات البيئية كتأثير البرودة و نقص الأكسيجين على الكائنات الحية و كان استنتاجه أنه مع أن الكائنات الحية تقاوم الضغوط مبدئيا، إلا أنها تنهار تحت تأثير الضغوط العالية أو المستمرة . لقد كان تركيز كانون على الضغط كاستجابة، ثم جاء بعده الباحث هانز سيلي الذي وصف الضغط كنظام دفاعي منسق لحماية الجسم من التحديات البيئية التي تهدده و سماه متلازمة التكيف العام، حيث لاحظ أن هناك استجابة عامة للضغط يبدأ بالتعديل ثم المقاومة و في الأخير الإنهاك. ووجهت لنظرية سيلي عدة انتقادات مثلا أن تعميم الاستجابة كنمط مشترك ليس له ما يؤيده من الناحية العملية و ذلك نظـرا لوجـود فروق فردية كالشخصية، و الإدراك و الفهم، بحيث لا نسـتطيع التنبـؤ بحـدوث الضغط إلا إذا حدث فعلا.

و من هذا المنطلق يظهر جليا أن الإنسان معرض للضغوط النفسية في أي وقت و ينعكس ذلك على أداءه. إذ تشير دراسة أورليك Orlick 1974 أن أسباب انسحاب النشء الرياضي في المجتمع الكندي والذين تتراوح أعمارهم بين 17 – 18 سنة يتعلق بمصادر الضغوط التالية: الخبرات السلبية مثل عدم المشاركة الفعلية

---

[1] أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور . دار الفكر العربي القاهرة، **2001،** ص253.254

في اللعب، التركيز على المنافسة في البرنامج (الاهتمام بالفوز)، عدم الاتصال الجيد مع المدرب.[1]

يلاحظ في السنوات الأخيرة زيادة اشتراك الرياضيين الناشئين في برامج التدريب، وقد يرتبط ذلك بالارتفاع في حجم وشدة التدريب بصورة مغالى فيها، وكذا المنافسة والمشاركة الرياضية المكثفة للرياضيين والاهتمام الزائد بالمكافئة وتحقيق الفوز, وزيادة متطلبات الوقت المخصص للتدريب والمنافسة، حيث يشعر الرياضي أن قيمته وتقديره من قبل الآخرين يتحدد في ضوء مدي نجاحه في المنافسة.

من هذا كله ضاعف الباحثين من جهدهم قصد إيجاد طرق و أساليب عديدة تسمح بالتخفيف من آثار الضغوط النفسية و ذلك عن طريق إدارتها و تعليمها للرياضيين كي يتسنى لهم التكيف معها و التخاص من انعكاسات الضغوط. و من بين هذه الأساليب اقترحنا أسلوب الاسترخاء العضلي، حيث أن الهدف منه هو تدريب العقل على السيطرة على العمليات الحيوية كالتنفس و ضربات القلب و على السيطرة على التفكير أي الوصول إلى حالة من التعقل تتميز بالهدوء و التحكم في الجسم و التفكير، من أجل ذلك سعت هذه الدراسة إلى بناء برنامج إرشاد جمعي المتمثل في الاسترخاء العضلي و ذلك للتعامل مع الضغط النفسي؛ في تحسين المهارات التكيفية وخفض الضغوط النفسية لدى الرياضيين، و عليه أمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال العام التالي :

ما مدى فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في مساعدة رياضيي نخبة الكاراتي دو الجزائرية في إدارة الضغط النفسي؟

وقد تفرع السؤال العام إلى عدة تساؤلات و هي كالآتي:

1. هل هناك فروق دالة قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مجموعة الكوميتي التجريبية و الشاهدة في درجة الضغط النفسي و قلق المنافسة؟

---

[1] Orlick, T.D., : The Athletic Dropout: A High Price for Inefficiency, Canadian Association for Health. Physical Educational Recreation Journal. 1974, P. 21-27

2. هل هناك فروق دالة قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مجموعة الكاتا التجريبية و الشاهدة في درجة الضغط النفسي و قلق المنافسة؟
3. هل هناك فروق دالة بين القياس القبلي للمجموعة الشاهدة و القياس القبلي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي و قلق المنافسة؟
4. هل توجد فروق بين القياس البعدي للمجموعة الشاهدة و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي و قلق المنافسة ؟
5. هل ستستمر فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية و قلق المنافسة بعد فترة المتابعة؟.
6. هل تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف الجنس؟.
7. هل تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف السن؟.
8. هل تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف الاختصاص؟

الفرضيات:

الفرضية العامة:

لأسلوب الاسترخاء العضلي فعالية في ادارة الضغط النفسي لدى رياضيي نخبة الكاراتي- دو الجزائرية.

الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة الكوميتي التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي و قلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة الكاتا التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي و قلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة.

- لا توجد فروق بين القياسين القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في درجة الضغط النفسي و قلق المنافسة.
- توجد فروق بين القياسين البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في درجة الضغط النفسي و قلق المنافسة .
- ستستمر فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية و قلق المنافسة بعد فترة المتابعة.
- تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف الجنس.
- تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف السن.
- تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف الاختصاص.

4- أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الآتية التي تتحدد في جانبين نظري وتطبيقي:

3-1 الأهداف النظرية:

تقديم إطار نظري شارح لمفهوم الضغط النفسي والنماذج والنظريات التي فسرته، والتعرف على مصادر الضغوط، والآثار المترتبة عليها، وكذلك أساليب مقاومة الضغوط.

عرض نظريات الإرشاد والعلاج المعرفي السلوكي و نموذج الاسترخاء العضلي المستخدم في الدراسة الحالية.

مراجعة الدراسات الميدانية السابقة المتعلقة بضغوط الرياضيين، مصادرها، آثارها، واستراتيجيات مواجهتها، والأساليب الإرشادية التي أثبتت فاعليتها في خفض الضغوط النفسية.

3-2 الأهداف التطبيقية:

1. تحديد مستويات الضغط النفسي لدى الرياضيين.

2.إعداد برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى الرياضيين، يستند إلى الفنيات والأساليب الإرشادية للتدريب التحصيني ضد الضغط وتنفيذه لدى الرياضيين، من أجل الكشف التجريبي عن جدواه ومدى فاعليته في خفض الضغوط النفسية لدى الرياضيين.

3.معرفة أثر البرنامج الإرشادي على الرياضيين في مواجهة الضغوط النفسية و قلق المنافسة.

4.معرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف بعض المتغيرات (الجنس، السن، التخصص).

5- أهمية البحث:

تتجلى قيمة هذه الدراسة وتزداد أهميتها في اضطلاعها بمحورين: الأول أهمية الشريحة المدروسة، والثاني أهمية وحيوية الظاهرة التي يتصدى لها البحث، والتي شغلت اهتمام الباحثين ومازالت تشغلهم خاصة في السنوات الأخيرة؛ ألا وهي الضغوط النفسية والتي يعد تراكمها بمثابة مؤشرات قوية للتنبؤ بكثير من الاضطرابات الصحية بجانبيها النفسي والبدني. في الوقت الذي أضحى فيه الضغط النفسي الذي يتعرض له الرياضي مشكلة ذات أبعاد خطيرة، ويترتب عليها أثار سلبية على المدى القريب والبعيد. وكما سبقت الإشارة فقد أكدت التقارير والدراسات أن الرياضيين يتعرضون لضغوط تؤثر على أدائهم و بالتالي على نتائجهم في مختلف. وعليه فقد باتت هناك حاجة ملحة للقيام بإجراءات لموجهاتها، وتقديم يد العون للرياضيين لتحقيق أكبر قدر من التكيف والاتزان النفسي و من خلاله أحسن أداء في مختلف المنافسات.

5- تحديد مفاهيم البحث:

5-1 مفهوم الضغط النفسي:

هو عملية تعارض تفسد على الفرد سعادته و صحته النفسية و البدنية، وتحدث عندما يطالب الفرد بأداء يفوق إمكاناته العادية. و هو أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي استجابة حادة أو مستمرة.[1]

و هو حالة من الخال النسبي للإنسان تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة متطلبات عقلية أو بدنية أو نفسية لإعادة التكيف مع البيئة الخارجية.[2]

ويعرف إجرائيا بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على بنود استبيان إدراك الضغط المستخدم في هذا البحث.

5-2 مفهوم قلق المنافسة:

القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و توقع الخطر أو هو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء في داخله.[3]

أما إجرائيا فالقلق هو انفعال داخلي و استثارة ناتجة من موقف ضاغط ألا و هو المنافسة الرياضية، و يكون قبل المنافسة.

5-3 مفهوم إدارة الضغوط:

و هو الفن الذي يسهم بدور فعال في خفض الضغوط لدى الفرد و تحسين الإنتاجية و الأداء في العمل و تحسين جودة و نوعية الحياة لديه و تحقيق قدر ملائم من التوافق الجسمي و النفسي.[4]

و يعرف إجرائيا بأنه المهارة التي يتدرب عليها الرياضي لمواجهة المواقف الضاغطة و المثيرة للقلق من أجل تحسين أسلوب عيشه و بالتالي تحسين أداءه في الرياضة.

---

(1) أكرم مصباح عثمان: مرجع سابق،ص14

(2) عبد الباسط مبارك عرسان و آحرون، أثر برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الهوائية بمصاحبة الموسيقى في الحـد مـن الضـغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الهاشمية، مجلة إتحاد الجامعات العربية، العدد 50، 2008، ص330.

(3) عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص61

(4) طـه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: استراتيجيات ادراة الضغوط التربويـة و النفسية،ط1، دار الفكر الأردن، 2006، ص146

5-4 مفهوم الاسترخاء:

الاسترخاء هو حالة جسمية عقلية منظمة يكون الشخص فيها في حالة من الراحة النفسية- الجسمية و التركيز السلبي.[1]

لهذا نجد أن الاسترخاء يعرف بأنه توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.[2]

5-6 مفهوم الاسترخاء العضلي:

يتركز الفرد على مجموعة عضلية و يحاول شدها ثم إرخائها إلى أبعد حد و يتحول إلى مجموعة عضلية أخرى و هكذا ليشمل على اكثر المناطق التي يتمكن من شدها ثم ارخائها.[3]

و يعرف إجرائيا بأنه البرنامج الذي اقترح في هذه الدراسة ليطبق من طرف أفراد العينة لمدة معينة.

5-7 مفهوم الكاراتي:

كلمة الكاراتي تعني فن اليد الفارغة و التي يمكن أن نترجمه على أنه إبعاد كل تفكير سلبي، و هو قتال بدون أسلحة.[4]

أ الكاتا: هي قتال وهمي ضد عدة خصوم، هناك كاتا يقال لها قتالية و أخرى تنفسية[5]

ب المنازلة: عكس الكاتا فالمنازلة هو تلاقي خصمين حقيقين.[6]

وتعريفه الإجرائي هو تلك المنافسة الرياضية سواء نزال أو كاتا تحكمه قوانين دولية.

5-8 رياضيي النخبة:

---

(1) مصطفى المصري: التدريب على الاسترخاء، الجمعية الجزائرية للبحث في علم النفس،ص1

(2) عبد الستار إبراهيم: العلاج النفسي الحديث، عالم المعرفة، الكويت، 1980 ص104

(3) محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية-النظرية و التطبيق و التجريب، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص165.

(4) Sanette Smit : Karaté, Maxi livre, Paris,2003,p8

(5) Athmane Bahloul: Karaté-Do Shotokan, Kata Heian, diwane, Ager, 2003, P22

(6) Sanette Smit, op-cit, P64

هو كل الرياضيين الذين تميزوا على المستوى الوطني و الدولي خلال المنافسات الوطنية و الدولية.

6- الدراسات السابقة، المشابهة و المرتبطة:

لقد استحوذ موضوع الضغط النفسي و آثاره على اهتمام العديد من الباحثين في مجال الإدارة و التربية و علم النفس، سواء تلك المتعلقة بالعمل أو الحياة اليومية و حتى المتعلقة بالرياضة خاصة الضغوط المتولدة من كثرة التدريبات والمنافسات. فهناك العديد من الدراسات التي بحثت موضوع الضغوط مصادرها، و علاقتها بعدد من المتغيرات مثل العمر، و الجنس و الحالة الاجتماعية، و عدد سنوات الخبرة و التخصص، و عدد ساعات العمل أو الدراسة و غيرها من المتغيرات التي تؤثر عليهم من عدة نواحي كالصحة الجسدية و الصحة النفسية و الرضا الوظيفي، و العلاقات الاجتماعية، و التكيف في مكان العمل أو الدراسة أو التدريب. و فيما يلي استعراض للدراسات التي أستطاع الباحث الحصول عليها في مجال الدراسة. و قد تم ذكر كل من الدراسات العربية و الأجنبية و رتبت حسب حداثتها.

6-1 الدراسات في البيئة العربية:

6-1-1 دراسة بوطبة مراد 2003:[(1)] تأثير التحضير الـذهني فـي مواجهـة ضغط المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة للمسـتوى العـالي الجزائـري أثنـاء المنافسات الرياضية. رسالة دكتوراه.

و هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي ذهني في مواجهـة ضغط المنافسة الرياضية خلال البطولة و الكأس الجزائرية، حيث كانت العينـة متكونة من مجموعة تجريبية متمثلة في فريق CAC قسـنطينة الـذي خضـع لاعبيه إلى البرنامج التدريبي الذهني، و مجموعة ثانية ضابطة متكونة من فريق SRA عنابة و فريق WBS سكيكدة اللذان خضعا فقط لبرنامج تدريب رياضي.

---

(1) Les Effets de la préparartion Mental Face au stress de la compétition chez les volleyeures de haut niveau Algerien lors des compétitions sportives, Université Mentouri Constantine, These de Doctorat

الطرق و الوسائل المستعملة كانت الاستمارة المبنية علـى اختبـار الشخصـية المتوترة "أ" ، "ب" و "ج" لـ Friedmen et rosenman. مع تكيف المقابة غير المباشرة لـ Ciland و Mucchielli لصالح المدربين و اللاعبـين. و جـرى التقويم لتأثيرات التحضير الذهني من الجانب الكمي و الكيفي.

توضح النتائج أن تأثيرات التحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة في الفريـق التجريبي مبني حسب صورة علمية، عقلانية و متواصلة قد حقق نتائج أحسـن بالنسبة لفريقي المجموعة الضابطة نتيجة سيطرة الشخصية المتوترة "أ" التي أدت إلى الضعف الذهني داخل المجموعة و بين الفرق و هذا فـي المـدة، الشـدة و نوعية الانفعالات حسب المنافسات الرياضية، أما نتائج دراسة الجانـب الكيفـي سمحت لنا بمعرفة أن الاختلافات و خصوصيات فريق المجموعـة التجريبيـة يواجه أحسن الانفعالات السلبية و الإيجابية لتوتر المنافسة مقارنـة بالمجموعـة الضابطة. و في الأخير قامت الدراسة باقتراح نمـط مـن التحضـير الـذهني لمواجهة توتر المنافسة على أساس استراتيجيات في الدفاع و الهجـوم لتحقيـق نتائج عالية في نخبة كرة الطائرة الجزائرية

6-1-2: أسامة عبد الظاهر الأصفر1999

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية الذي قام بإعداده وتصميمه كل من (أسامة راتب – إبراهيم خليفة – أسامة الأصفر) الذي يحتوي على خمـس محـاور للضغوط النفسية .

واشتملت عينة البحث على (430) رياضي ناشئ يمثلون أنشطة رياضية متنوعة ؛

وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد مصادر متعددة للضغوط النفسية لـدى الرياضـيين الناشئين وقد اختلفت هذه المصادر في درجة أهميتها وشدتها وذلك على أفراد العينـة

حيث جاء المحور الرابع– ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور وأعضاء الفريق في المرتبة الأولى يليه المحور الأول –ضـغوط نفسـية مرتبطـة بواجبات وأحمال التدريب الرياضي؛ ثم يليه المحور الثاني– ضغوط نفسية مرتبطـة بالتنافس الرياضي(قبل-أثناء-بعد) المنافسة ,ثم المحور لخـامس– ضـغوط نفسـية مرتبطة بمتطلبات الناشئ(الدراسة– إدارة الوقت-متطلبات الحياة الأخرى) وأخيـرا المحور الثالث– ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة.[1]

3-1-6 محمد عبدالعاطي1998 .[2]

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسـية والاحتـراق النفسي لدى الرياضيين .واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية والاحتراق النفسي الذي قام بإعداده وتصميمه .واشتملت عينة البحث على 216 لاعبا يمثلـون أنشـطة رياضية متنوعة .وأظهرت نتائج التحليل العاملي أن هنـاك سـبع عوامـل رئيسـية للضغوط النفسية والاحتراق النفسي تواجه الرياضيين هي:

- الضغوط المرتبطة بأسلوب تعامل المدرب مع اللاعب.
- الضغوط المرتبطة بنقص تقدير الذات والمساندة الاجتماعية من الاستجابة.
- الضغوط المرتبطة بنتائج المنافسة.
- الضغوط المرتبطة بالمظاهر الفيزيولوجية والانفعالية.
- الضغوط المرتبطة بقلق المنافسة.
- الضغوط المرتبطة بحمل التدريب

---

(1) أسامة عبد الظاهر :مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، مذكرة ماجستير منشورة جامعة حلوان، القاهرة. 1999، ص49-116

(2) نفس المرجع، ص 42-43

• الضغوط المرتبطة بصعوبة تنظيم الوقت

4-1-6: دراسة حسن أبو عبدة1993

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادرالضغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم .واشتملت العينة على 21 ناشـئا .وقـد توصلت أهم النتائج إلى أن المجموعة ذات سمة القلق المنخفض تميزت عن المجموعة ذات سمة القلق المرتفع في انخفاض درجة الخوف من الفشل - .تقبل نتـائج الفشـل وتأثيراته السلبية المتوقعة كالخزي والخجل - توقعها لتقليل النقد السلبي من1 المدرب –الآباء – الزملاء–الجمهور– .انخفاض درجة الخوف من التقييم الخارجي.[1]

2-6 .دراسات في البيئة الأجنبية:

1-2-6 دراسة مارك انشال MarkH.Anshel و قانقيـان سـي Gangyan Si 2008 أساليب التأقلم التابعة لضغط حاد في الرياضة بين رياضيي النخبة الصينيين اختبارا للأثر ونظريات التأقلم خلال العمل (الحركي) :

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مدى تماسك أساليب التأقلم والتجنب والمقاربـة تفاعلا مع المصادر المختلفة للضغط الحاد المجرب خلال المنافسة الرياضية، اختبار أثر ونظريات التأقلم .

391 رياضي من نخبة الصين الشعبية (253 ذكـور/ 138 إنـاث) أشـار إلـى إستراتيجية تأقلمهم تبعا لكل 8 مصادر من الضغط الحاد المجرب خلال المسـابقة. ثمانية عوامل تم تعيينها كمقاربة تأقلم و 8 أخرى كانت عوامل تأقلم اجتناب تحليـل عامل التأكيد مع مقاربة التأقلم وتأقلم الاجتناب كانت مرضية مع جميع الضغوطات.

---

[1] حسن أبو عبدة :دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغط النفسي لدى ناشىء كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية جامعة حلوان . **1993**

معامل الارتباط الداخلي لـ: بيرسن منخفض لحظة الإنتاج: التي اختبرت العلاقـة بين أساليب التأقلم لكل ضاغط، أشارت إلى استقلال نسبي بين أساليب التأقلم فيمـا بين الضواغط.

الوثوق (من المعتدل إلى عالي متداخل العوامل) أي ألفا كرومباخ أشـار إلـى أن الاستجابات لمقاربة وعناصر المواجهة والاجتناب كانت ثابتة فـي كـل ضـاغط. وحينما تؤخذ بشكل مجتمِع، هذه النتائج أعطت الدعم لنظرية المواجهة خلال العمل (الحركي) بأن أسلوب المواجهة هو وظيفة نوع الحدث الضاغط، وتعطي جوانـب داخلية لنماذج التأقلم لرياضي نخبة الجمهورية الشعبية الصينية.[1]

6-2-2 دراسـة أدم .Adam R ، نيكـولا .Nicholas L ، ريمكـو Remco C.J.وجوني بلومفي Jonny Bloomfi، 2006، الضواغط، التأقلم، وفاعلية التأقلم عند لاعبي إتحاد الروغبي المحترفين:

الهدف العام لهذه الدراسة كان معاينة الضواغط، استراتيجيات التأقلم وفاعلية التأقلم المُدرَك بين لاعبي إتحاد الروغبي المحترفين، 8 ذكور مـن الصـف الأول محترفين في اتحاد الروغبي جعلوا مذكرات لـ 28 يوما. هذه المذكرات تضمنت قائمة ضغوطات، وقسم مفتوح للردود (الاستجابات) وقسم لتقييم فاعلية التأقلم.

جميع الضواغط المنقولة واستراتيجيات التأقلم تم تحليلها وتبين بأن الضواغط الأكثر تكرارا كانت **اهتمامات الإصابات (الجروح)** ، الأخطاء العقليـة، وكـذا الأخطـاء الفيزيولوجية. أما استراتيجيات التأقلم الأكثر بروزا كانت: التركيز المتزايد/ الصد/ والتثمين الإيجابي/ والتركيز على الهدف.[1]

---

[1] MarkH.Anshel, Gangyan Si : Coping Styles Following Acute Stress in Sport Among Elite Chinese Athletes: A Test of Trait and Transactional Coping Theories Journal of Sport Behavior, Vol. 31, No1, 2008, P3-21

[1]Adam R. Nicholls, Nicholas L. Holt, Remco C.J. Polman and Jonny Bloomfi eld, The Sport Psychologist ,Human Kinetics, Inc ,20 , 2006, P314-329.

6-2-3 دراسة مارك أنشال Mark H. Anshel و توتـو سوتارسـو Toto Sutarso 2006 ، العلاقات بين مصادر الضغط الحاد وأساوب تأقلم الرياضـيين في الرياضات التنافسية على أساس النوع، جامعة تينيسي.

الأهداف: أهداف هذه الدراسة كانت تحديد مصادر الضغط الحاد (SAS) لدى الرياضيين، والمعتبر كعامل هام مجرد خلال الحـدث الرياضـي، وأسـاليب تأقلمهم (CS) مع مصدري ضغط مهمين (SAS) والعلاقات بين الضـغوطات الحادة وأساليب التأقلم (CS)- المقاربة والتجنب تأقلما مع الإشـكال والسـلوكية. وتعميم SAS (مصادر الضغط الحاد، ومجالات CS (أساليب التأقلم) على أساس الجنس.

الطريقة: رياضيون (عدد 4/1 332: 176 ذكور- 156 إناث ، معدل العمـر 4/1 ، 21.6 عام). والذين كانوا متنافسين أو لا يزالون في المدرسة أو فريق الكلية، الرياضيون هؤلاء سُئلوا على مدى الضغط SAS والطريقة التي تعاملوا بهـا مـع نوعين من الضغط والمعتبرين كأكثر بروزا.

الأصناف النظرية من الضغط الحاد سميت "المنفلتة بالأداء" "والمتعلقـة بالمـدرب" وأساليب التأقلم "CS" صنفت كـ ـ: "مقاربة سلوكية"/"مقاربة معرفيـة"/" وتجنـب عقلي".

فيما يتعلق بعناصر أسلوب التأقلم والضغط كانت 81/ و 82 بالترتيب.

النتائج: أساليب التأقلم العامة كانت بشكل بارز مقترنة بالمصادر العامـة للضـغط الحاد، نماذج المساواة البنيوية أشارت إلى أن أساليب تأقلم الرياضيين كانت بشـكل إيجابي قد ارتبطت بصنف الضغط بالترتيب.

فأسلوب التأقلم مع الضغط نموذج العامل 3 أظهرت تناغما مع المعطيات. ونتـائج التحليلات أشارت إلى علاقات صحيحة وموثوق بها بين CS و SAS فيمـا بـين الرياضيين، كما أظهرت النتائج بأن الرياضيين الذين جربوا الضغط الحـاد العـالي

المتعلق بالمدرب كان أكثر احتمالا كي يستعمل أساسا مقاربة سلوكية CS متبوعة ب CS آخر.

أخيرا، نوع الرياضي (جنسه) كان متغيرا متوسطا في تحديد CS في مقابل المصادر المختارة للضغط.(1)

4-2-6 دراسة ريشار .Richard C و نيل Neil J.V و يان Iain A 2006،

تحديد مصادر الضغط والاستراتيجيات المشتركة للتأقلم خاصة بمحترفي الكركيت:

هدف هذه الدراسة كان تحديد مصادر الضغط والاستراتيجيات المشتركة للتأقلم... منقولة عن محترفي الكريكيت.

<u>الطرق:</u> لاعبين كريكيت محترفين أنهوا استجوابا لفحص مصادر الضغط عندهم، واستراتيجيات التأقلم . مزيج من التحاليل الاستنتاجية والإقناعية أعطت معطيات مفصلة تحليلا لمجالي التحقيق.

<u>النتائج:</u> الاستجوابات كشفت مجموعة من حوالي 25 بعدا عاما لمصادر الضغط، و 23 بعدا عاما لاستراتيجيات التأقلم.

<u>الخلاصة:</u> بغض النظر عن الفرق بين مصادر الضغط واستراتيجيات التأقلم فالممارسون يحتاجون لوعي بمتطلبات خاصة للرياضة التي هم يعملون فيها.

أما أكثر استراتيجيات التأقلم فاعلية كانت التركيز على الهدف وزيادة الجهد. لاعبو الروغبي المحترفين يستعملون استراتيجيات مواجهة متنوعة بغية تسيير الضواغط التي يواجهونها، لكن فاعلية محاولات تأقلمهم يمكن أن تختلف.(1)

---

(1) Mark H. Anshel, Toto Sutarso: Psychology of Sport and Exercise 8, Elsevier Ltd, 2007, P 1-24

(1) Richard C. Thelwell ,_,Neil J.V. Weston ,Iain A. Greenlees: Batting on a sticky wicket: Identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen, Psychology of Sport and Exercise 8, , Elsevier Ltd, 2007, P 219-232

6-2-5 دراسة أوندرو نوبلي Andrew J. Noblet. **و سوندرا جيفور** Sandra Gifford **2001، مصادر الإجهاد (الضغط) المجربة من طرف لاعبي كرة القدم الأستراليين المحترفين:**

الدراسات السابقة التي تبحث عن مصادر الضغط في الرياضة هي بالعموم تنظر بشمولية للتجارب التي خاضها الرياضيون المحترفون المشاركون في الفرق الرياضية. هاته الورقة تصف النتائج المتعلقة بدراسة نوعية تهدف إلى تشخيص مصادر الإجهاد المجربة من طرف مجموعات مختلفة من لاعبي كرة القدم الأستراليين المحترفين؛ إذ أن لاعبين من طرف ناديين أستراليين من البطولة (كرة القدم) شاركوا في الدراسة بعمق، استجوابات واحد بواحد، ومجموعات نقاش مركّز، فأسفرت النتائج بأن اللاعبين تعرفوا على مصادر للضغط والتي تجاوزت تلك المتعلقة بالحدث الرياضي (مثل الأداء السيء) وتضمنت انعدام التجاوب، صعوبة موازنة كرة القدم والالتزامات الدراسية- عدم الاطمئنان على الوظيفة- تأثير كلا من مصادر المنافسة وغير المنافسة يوازن البحث السابق محتويا على الرياضيين الهواة، ويشير بأن التجربة الرياضية ككل تحتاج إلى أن تؤخذ بعين الاعتبار عند تطوير تسيير استراتيجيات الضغط.(2)

6-2-6 دراسة تريسي إليزابيت ماك قير **Tracie Elizabeth** **2001Mcguire الضغوطات الرياضية وتأثيرها على الفروقات النوعية والتطويرية:**

هذه الدراسات تفحص الفروقات النوعية والتطويرية في المدارس العليا والكليات للسباحة الاحترافية (المنافسات) المتعلقة بالضغط الرياضي، فالمشاركون هم السباحون تتراوح أعمارهم بين 22/13 سنة من سبع ولايات في الولايات

---

(2) Andrew j. noblet and Sandra m. Gifford: The Sources of Stress Experienced by Professional Australian Footballers, JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY, 14, 2002 , P 1- 13

المتحدة الأمريكية. النتائج لم تشر إلى تفاعل بارز إحصائيا بين النـوع (الجـنس) والمستوى التعليمي المتعلق بتقنيات التأقلم.

فروقات النوع وجدت لهاته التقنيات المتعلقة بالتأقلم: التسـامح/التعـويض/حـل المشاكل والبحث عن الدعم. إضافة إلى تقنية التأقلم الخاصة والمعروفة بـ: القبـول (التخلي/التنازل) والتي أعطت تأثيرات مهمة على كل مـن المسـتوى الدراسـي والنوع.

علاوة على أن السباحين وسباحـــــي المدرسة العليا استعملوا: القبول (التنازل) أكثر مما فعل الذكور وسباحوا الكلية.[1]

6-2-7 دراسة قودرو P. Gaudreau **، بلونـدين** Blondin, J.-P **و لابيـار** M. A Lapierre **2001 تأقلم الرياضيين خلال المنافسة: علاقة استراتيجيات المواجهة بالأثر الإيجابي والأثر السلبي والأداء - تعارض الهدف (تناقض):**

هذه الدراسة فحصت تغيرات تأقلم اللاعبين والأثر عبـر مراحـل منافسـة رياضية، ومدى تخفيف تناقص هدف الأداء (PGD) من هاته التغيرات أيضا هـذه الدراسة استكشفت الدور الوسيط لاستراتيجيات التأقلم في علاقة PGD والأثر.

<u>الطريقة:</u> 62 لاعب ذكور فرنسي وكندي تتراوح أعمارهم بين 20/13 سنة أنهوا ترجمة فرنسية لـ M cope (علم النفس الرياضي) و PAMAS (علـم الـنفس الاجتماعي) ... ساعتين قبل المنافسة، ساعة بعد المنافسة و24 ساعة بعد المنافسة. عامل ذاتي (نفسي رياضي) وعامل موضوعي استعمالا للحكم على PGD.

<u>النتائج:</u> بغية الحكم على الدور المتوسط لل PGD في النمـوذج الزمنـي للتـأقلم والأثر، سلسلة من ال PGD ، مرحلة تحليل الاختلاف لمقاييس متكررة على العامل الأخير، تم تسييرها جميعا.

---

(1) Tracie Elezabeth: Sports-Related stress and coping, Developmental and gender differences, A Disertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of psychology, Alliant University, California, 2001.

أظهرت النتائج الأثر الإيجابي وكذا الأثر السلبي على غرار عدم التعهد الســلوكي، الجهد الزائد، التخطيط، التأقلم الفعال، الحذف، التثمين الإيجابي غي عبــر مراحــل المنافسة بالنسبة للرياضيين ذوي PG D عالي فحين ان فسح العاطفــة والفكاهــة تغيرت لديهم بال pgd متوسط ومنخفض، تحليلات ذات سبل متعــددة الاخــتلاف استعملت لاستكشاف الأدوار التخفيفية لتأقلم في علاقة الأثر وال pgd في حــين أن التخطيط والتأقلم الفعال، وكذا عدم التعهد السلوكي خفف من علاقة الأثر الإيجابي و ال PGD خلال المنافسة، التثمين الإيجابي خفف بعد المنافسة.

أيضا عدم التعهد السلوكي، خفف علاقة الأثر السلبي ال Pgd خلال المنافسة.

الخلاصة: الدور المعتدل لـ PGD على البنى الزمنية للتأقلم والأثر تظهــر بــأن طبيعتها الحركية (الحيوية) يمكن أن تكون أكثــر تعقيــدا ممــا بينــه Lazarus و Folkmann 1984 "الضغط، التثمين والتأقلم، ..." أيضا علاقات الأثــر PGD والدور الوسيط للتأقلم في هاته العلاقات بين حاجة اعتبار الميزات الشخصية للأداء في دراسات التأقلم والأثر.[1]

6-2-8 دراسة فونتاني Fontani.G، مارتيلي Martelli.D ، لوبو Lupo.C ، بونفازي Bonifazi.M. ، كاميلي Cameli.S، مــافي Maffei.D، بولــدوري Polidori.F 1998 : تأثير مباريات الكرة الطائرة على استجابة مادة الكــورتزول cortisolعند الرياضيين الناشئين وعلاقتها بالضغط النفسي .

أجريت هذه الدراسة في روما-إيطاليا. وتهدف إلى معرفة اختلاف استجابة مادة الكورتزول Cortisol لدى الرياضيين الناشئين الممارسين لكرة الطائرة وتحليلها في حضور الضغط النفسي و البدني.

---

[1] P. Gaudreau ,* J.-P. Blondin, A.-M. Lapierre: Athletes ‘coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance–goal discrepancy, Psychology of Sport and Exercise 3, Elsevier Ltd , 2002, P 125-150

في مقابلة انتقائية لتكوين منتخب وطني للناشئين، أشرك 15 لاعب في الكرة الطائرة للعب مباراة ضد فريق ذو مستوى عالي، وقد سجل عدد الارتقـاءات والمحـاولات الإيجابية والصائبة طوال كل المقابلة لكل لاعب ناشئ، وانطلاقا من معطيات الاختبار تم تقسيم الرياضيين الناشئين إلي ثلاث مجموعات:

F فريق أساسي، S اللاعبين البدلاء، N مجموعة لاعبين لم يشاركوا فـي المبـاراة أخذت عينات من الدم قبل عملية التسخين ومباشرة بعد انتهاء المباراة لتحديـد كميـة الكورتزول Cortisol في البلازما.

النتيجة: أظهر ت مجموعة S، اللاعبين البدلاء زيادة معتبرة في مادة الكـورتزول Cortisol بعد المباراة مباشرة، في حين لم يلاحظ أي تغيير لدى المجموعتين N و F (التغيير لم يكن هاما)، بل أكثر من ذلك أظهرت المجموعةS اللاعبين البدلاء كميـة من الكورتزول في أعلى مستوياتها بعد المقابلة مقارنة مع المجموعتين الأخريين.

هذه النتائج يمكن أن تفسر وفق معطيات الضغط النفسي عنـد الرياضـيين الناشـئين المتعلقة بحالة خاصة تكون فيها حاجة البدلاء ورغبتهم في اللعب بشكل أفضل في وقت هام بالنسبة لهم وفي مرحلة حاسمة من المباراة. (1)

6-2-9 دراسة سيجار وآخرين Seggar 1997: حـول قيـاس ضـغط الأداء الرياضي .

تهدف هذه الدراسة إلى قياس الضغط والأداء الرياضي واشتملت عينة البحـث على148 رياضية من طالبات الجامعة واستخدم الباحث قائمة الضـغط الرياضـي والتي تشمل 49 عبارة بعد إجراء التعديلات عليها، وأظهرت نتائج التحليل العـاملي المعتمد أن هناك أربعة عوامل للضغط لدى الرياضيين هي :

- الحالة المزاجية السلبية

---

(1) Fontani,-G et al: Influence of a volleyball match on cortisol response in young athletes .Coaching-and-sport-science-journal-,Rome, 1998, P 25-27. ,

- جانس الفريق
- الصحة البدنية
- الكفاية الأكاديمية

كما تضمنت الدراسة إيجاد العلاقة بين الأبعاد العاملية المستخلصة والأداء الرياضـي للاعبات التنس ؛ الجمباز و كرة السلة.

وأظهرت النتائج أن هناك علاقة دالة بين عوامل الضغوط المستخلصة – ماعدا الحالة المزاجية – والأداء الرياضي للاعبات الألعاب الفردية التنس-الجمباز بينما لا توجـد علاقة دالة بالنسبة للاعبي رياضات الفرق مثل كرة السلة.[2]

6-2-10 دراسة جيل Gill **وهندرسون** Henderson **و بار جمـان** Pargman **1995 حول مخاطر الضغوط النفسية والإصابات الرياضية:**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مخاطر الضـغوط النفسـية والإصـابة الرياضية لدى العدائيين مستوى أ .ومستوى ب .واشتملت العينة على 37 عداء لكـل مجموعة، وأظهرت النتائج وجود ظروف بين عينتي البحث في مصـادر الضـغوط النفسية .وأن الضغوط المرتبطة بالتدريب الزائد احتلت المرتبة الأولى من حيث درجة الأهمية .[1]

6-2-12 دراسة زاريتسكي Zaritsky**، فيفيان،** Vivian **سوكول1992 ،** Sokol **حول مصادر الضغوط النفسية عند الطلبة الرياضيين في المدارس العليا:**

---

(2) Seggar, JF et al : A Measure of Stress for Athletic Performance, Percept.. Mot skills, Feb, 84: 1,.1997 P 27-36

(1) Gill,K.: the type A Competitive Run: A Risk for Psychological Stress and injury, International Journal of Sport psycology, 1995 P 26-10

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط التي تواجه الرياضيين من طلاب وطالبات المدارس العليا بالمجتمع الأمريكي واشتملت العينة على 1607 رياضـي، وباستخدام المقياس الخاص لذلك الغرض جاءت أهم مصادر الضغوط:

•عدم القدرة على إدراة الوقت.

•عدم التوفيق بين متطلبات الحياة النوعية.

•الدراسة الأكاديمية.

•الخوف من الفشل في المنافسة الرياضية أو الامتحانات الأكاديمية.

•كما أظهرت الدراسة أن الطالبات لديهن ضغوط أكثر من الطلاب.

•وأن الممارسين الجدد للرياضة لديهم ضغوط أكثر من الممارسين الذين لديهم خبرة ممارسة أكثر.

•إضافة إلى ذلك لم تظهر نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الرياضيين في مصادر الضغوط تبعا لنوع الرياضة .[1]

6-2-13 دراسة تارا Tara **وجيري** Gary **وكينـث** Kenneth **1991 حـول مصادر وأسباب الضغوط النفسية لدى الرياضيين المستوى العالي لرياضة التـزلج على الجليد:[2]**

وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر وأسباب الضغوط النفسية التـي يتعرض لها الرياضي ذو المستوى العالي في رياضة التزلج على الجليد. وقد اشتملت عينة البحث على 26 لاعبا ولاعبة ومن خلال استخدام أدوات البحث المتعددة :المقابلة

---

[1] Zaritsky, et al: Student- Athlete StressAt the High School Level ,Boston Universtiy, 1992, P103-113.
[2] Tara K. Scanlan. Gary L. Stin & Kenneth Ravizza: An In-depth Study of Former Elite Figure stakers Sources of Stress. Journal of Sport &Exercise Psychology 13, 1991, 103-120.

الشخصية .استبيان تحديد مصادر الضغوط .أمكن التوصل إلى مجموعة من مصادر الضغوط التي تواجه رياضيي الصفوة (النخبة) القمة مرتبة كالآتي:

- ضغوط التدريب الزائد.
- ضغوط المنافسة الرياضية.
- العلاقات السلبية مع الآخرين.
- الخصائص الشخصية للرياضيين.

6-2-14 دراسة سيلفا Silva 1990 لمعرفة أعراض الضغط النفسي للاعبين في المنافسة الرياضية :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين، واشتملت العينة على مجموعة من الرياضيين الممارسين لأنشطة رياضية مختلفة.

وأظهرت النتائج أن حوالي % 5 من الرياضيين تعرضوا لخبرة الاحتـراق النفسـي بواقع مرة أو مرتين خلال العمر التدريبي . وأن هذه الخبرة السلبية من وجهة نظرهم تعد أسوء خبرات التدريب.

كما أظهرت نتائج الدراسة أن أهم مصادر الضـغوط النفسـية والاحتـراق النفسـي للرياضيين هي:

- التعب البدني الشديد.
- عدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء واستجماع القوى للمنافسة.
- عدم القدرة على مواجهة تلك الضغوط.

•الإحباط الناتج من محاولة إرضاء الآخرين) المدرب، الآباء، الزملاء، الجمهور.[1]

6-2-15 دراسة كروكر Crocker 1989 لتقييم الضغط والتدرب على إدارته في ظروف المنافسة للكرة الطائرة:

الغرض من هذه الدراسة الشبه التجريبية تقييم إدارة الضغط علـى المسـتوى المعرفي والعاطفي وهذا في ظروف المنافسة. عينة البحث كانت مكونة من 21 عضو من فرق الكرة الطائرة ذكور وإناث أقل من19 لـ Albertaفي بطولة كندا للكـرة الطائرة عند الناشئين وقسمت العينة إلى فريق تجريبـي وفريـق مراقبـة.الإرسـال والاستقبال في الكرة الطائرة هو محور الدراسة و من خلاله قاموا بتقييم حالة القلـق للاعبين خلال 5 مقابلات للبطولة الوطنية.

النتائج تبين أن فريق المراقبة كان عنده مستوى منخفض من الإعياء البدني والمعرفي مقارنة بالفريق التجريبي، أما بالنسبة لفريق الإناث التجريبي من الوجهة الإحصـائية كان أحسن من الفريق المراقب.

إن الاكتشافات تناقش في تعابير البحث، مشاكل تقييم البرامج المعالجة فـي ظـروف المنافسة أهمية التقييم في المنافسات الرياضية.[1]

6-2-16 دراسة تيرني Tierney 1988 حول الضغوط النفسية فـي الرياضـة التنافسية عند السباحين الناشئين ؛ مصادرها ؛تأثيرها؛ وكيفية التعامل معها:

---

[1] Silva, J.M :Analysis of the Training Stress Syndrome in Competitive Athletics. Journal of Applied Sport Psychology 2, 1990, - 5-20.

[1] Crocker– P-R-E : Evaluating stress management training under competition conditions. International – journal– of sport psychology– Rome 20 (3) ;July /sept 1989 ,P : 191-204.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصـادر الضـغوط النفسـية والبدنيـة المصاحبة للناشئين الممارسين للسباحة التنافسية، وأظهرت النتائج إلى وجـود ثلاثـة مصادر رئيسية تسبب الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين كالتالي:

- عدم قدرة النشء على تنفيذ المهام الواجبات المطلوب إنجازها في المسابقة.
- أهمية الفوز لتقدير شخصيته وذاته بين أقرانه.
- الخوف من الفشل.(2)

6-2-17 دراسة ميني Meaney **1986لمصادر ؛ مـؤثرات وإدارة ضـغوط المنافسة لدى الرياضيين الناشئين:**

أجريت هذه الدراسة في أستراليا -وانبلي وتبين كيف تؤدى رياضة المستوى العـالي إلى ضغط عالي بالنسـبة للرياضـيين الممارسـين ؛ وتنـاقش المظـاهر النفسـية والفيزيولوجية (الوظيفية) للضغط التنافسي، وتشير إلى أن هذه المظاهر تمتـد إلـى بعض من رياضات الناشئين، وتؤكد على أهمية تحديد ومعرفة المستوى العالي بالنسبة للناشئين ؛ كما تصف الاستراتيجيات النفسية والفيزيولوجية لإدارة الضغوط النفسية في الرياضة، تخلص الدراسة إلى الدور الهام الذي يلعبه (المدرب / الإداري) في فهـم وإدارة الضغط النفسي في الرياضات الصغرى عند الناشئين.(1)

6-2-18 دراسة كلافـورا Klavora 1975حول تطبيـق نظريـة سـبيلبيلجر Spielberger 1972 للضغوط قلق الحالة؛ قلق السمة كنموذج لقلق مـا قبـل المنافسة:

(2) Tierney, j.: Stress in Age-group Swimmers, From What Sources do Young Athletes feel

(1) Meaney ,-P: Sources , effects and management of competitive stress , Sports – coach- (Wembley , Aust) 9 (4) ,1986 ,P 44-49-56.

أجريت هذه الدراسة في شمال أمريكا حول التغيير قبل المنافسة في حالة القلق للرياضيين الناشئين والأكابر في المدارس العليا لكرة القدم والسلة أين يدرسون وكذلك وظيفة سمة القلق لهؤلاء الرياضيين.

ثلاث تجارب في البيئة الرياضية وهذا في ظروف مرهقة وغير مرهقة ؛ وفي الإجابة للضغط النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ؛ القلق كحالة ظهر في كل المباحث ؛ هذه النتيجة لقلق الحالة.[2]

3-6 دراسات مرتبطة بالإسترخاء و أسترتيجيات المواجهة:

6-3-1 دراسة بهجت عبد المجيد أبو سليمان 2007[3]: أثر الاسترخاء و التدريب على حل المشكلات في خفض القلق و تحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبـة الصف العاشر القلقين، أطرحة دكتوراه في الإرشاد النفسـي، الجامعـة الأردنيـة. هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر الاسترخاء و التدريب على حل المشـكلات في خفض القلق و تحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين. تكون مجتمع هذه الدراسة من طلبة الصف العاشر في مدرسة معوية بن أبي سفيان الثانوية الشاملة للبنين بمحافظة الزرقاء، في حين تكونت عينة الدراسـة مـن (45) طالبا، و هم الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس القلق، و درجات متدنية على مقياس الكفاءة الذاتية. وتم إجراء الدراسة خلال الفصـل الثـاني مـن العـام (2006)، و استمر برنامج الاسترخاء لمدة ثمانية أسابيع و برنامج حل المشـكلات لمدة ثمانية أسابيع، وقد قسمت عينة الدراسة عشوائيا إلى ثلاث مجموعـات هـي: المجموعة التجريبية الأولى و التي تكونت من (15) طالبا تلقوا برنامج إرشاد جمعي

---

(2) Klavora,-P : Application of the spielberger trait state anxiety model and STAT in 165 pre competition anxiety research .In proceedings– conference– North American Society for the psychology of sport and physical Activity ,pennsylvania state University ,May 16-18 ,1976 , 1975,p :141-149.,

(3) بهجت عبد المجيد أبوسليمان (2007)، أثر الإسترخاء و التدريب على حل المشكلات في خفض القلق و تحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقبن، دكتوراة غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن، ص ك.

للتدريب على الاسترخاء بمعدل جلسة واحدة أسبوعيا مدة كل جلسة (90) دقيقـة. و المجموعة التجريبية الثانية و تكونت من (15) طالبا تلقوا برنامج إرشـاد جمعـي للتدريب على مهارات حل المشكلات، بمعدل جلسة واحدة أسبوعيا مدة.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة α=0.05 بـين المجموعتين التجريبيتين و المجموعة الضابطة على الاختبار البعدي و المتابعة في مستوى القلق و الكفاءة الذاتية و لصالح المجموعتين التجـريبيتين. كمـا أظهـرت النتائج وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة α=0.05 بين المجـوعتين التجريبتين على الاختبار البعدي في مستوى القلق و لصالح المجموعـة التجريبيـة الثانية (حل المشكلات)، في حين لم يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصـائية بـين المجموعتين التجربتين على اختبار المتابعة في مستوى القلق و الكفاءة الذاتية.

و تشير هذه النتائج إلى فاعلية برنامجي الاسترخاء و حل المشكلات فـي خفـض مستوى القلق و تحسين الكفاءة الذاتية لطلاب الصف العاشر و استمرارية إثرهمـا حتى بعد توقف التدريب

6-3-2 دراسة اسماء عبد ا محمد العطية 2002: هدفت الدراسة إلى التحقـق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض بعض اضطرابات القلق لدى عينة من الأطفال بمرحلة الطفولة المتأخرة بدولة قطر.

تكونت عينة الدراسة الحالية من (746) طفلة من بعض المدارس الابتدائية للبنـات بمدينة الدوحة بدولة قطر، ممن تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (9-12) سـنة، وقد تم اختيار (40) طفلة منهن من حصلن على درجات مرتفعـة علـى مقيـاس اضطرابات القلق المستخدمة في الدراسة، جرى تقسيم العينة الكلية بالتسـاوي إلـى مجموعتين: مجموعة تجريبية (20) طفلة طبق عليها البرنامج الإرشادي المعرفـي السلوكي. و مجموعة ضابطة (20) طفلة لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي. و تمت

المجانسة بين أطفال المجموعتين من حيث العمر الزمن، و نسبة الذكاء و مسـتوى التحصيل الدراسي و المستوى الاجتماعي و الاقتصادي للأسـرة، و اضـطرابات القلق.

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة الأدوات الآتية:

- استمارة البيانات الأولية من اعداد الباحثة
- استمارة رسم الرجل تقنين فؤاد أبو حطب و آخرين (1979).
- مقياس اضطرابات القلق للأطفال إعداد الباحثة.
- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي إعداد الباحثة.
- اختبار الكات الإسقاطي لبيلاك و بيلاك.

أسفرت نتائج الدراسة كما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بمتوسطات درجاتهم في القيـاس القبلـي علـى مقيـاس اضطرابات القلق، بينما لم يتضح وجود فروق بين متوسـطات درجـات أطفـال المجموعة الضابطة في القياس البعدي مقارنة بمتوسطات درجاتهم في القياس القبلي على مقياس اضطرابات القلق. في حين وجدت فروق دالة إحصائيا بين متوسـطات درجات أطفال المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أطفال المجموعة الضابطة لصالح أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس اضطرابات القلق.

كما وجدت فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبيـة و متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية، بينمـا لـم توجـد فـروق بـين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية في القيـاس البعـدي و متوسـطات درجاتهم في القياس التتبعي على مقياس اضطراب القلق. مما يشـير إلـى فاعليـة البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اضطرابات القلق لدى الأطفال عينة الدراسة، و استمرار تأثير هذا البرنامج بعد تطبيقه لمدة شهر من المتابعة.

أما بالنسبة لنتائج الدراسة الإكلينيكية فقد اتضح أن العوامل النفسية التي تكمن وراء استمرار مستوى القلق لدى الحالتين الأعلى في مستوى اضطرابات القلق بعد تعرضهم للبرنامج الإرشادي هي الضغوط و المشكلات الأسرية.

6-3-3 دراسة ابراهيم باجس معالي2003:[1] أثر التحصين ضد التوتر و التدريب على حل المشكلات في خفض الضغوطات النفسية و تحسين مستوى التكيف لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة.

الهدف من الدراسة هو التعرف على أثر التحصين ضد التوتر و التدريب على حل المشكلات في خفض الضغوطات النفسية و تحسين مستوى التكيف لدى أمهات ذوي الإحتياجات الخاصة.

تألف مجتمع الدراسة من جميع الأمهات اللواتي يراجعن جمعية اهالي و أصدقاء الأشخاص المعاقين. بينما تألفت عينة الدراسة من 60 أما لديهن أطفال معاقون. و هن الأمهات اللواتي حصلن على أعلى الدراجات على اختبار الضغوطات النفسية، و أقل الدرجات على اختبار التكيف. وقد استمر برنامج التحصين ضد التوتر لمدة عشرة أسابيع، و برنامج مهارات حل المشكلات لمدة ثمانية أسابيع، و قد قسمت عينة الدراسة عشوائيا إلى ثلاث مجموعات هي: المجموعة التجريبية الأولى و التي تكونت من 15 أما تلقين برنامج إرشاد جمعي للتدريب على استراتيجيات التحصين ضد التوتر لمدة عشرة أسابيع بمعدل جلسة واحدة أسبوعيا مدة كل جلسة 90 دقيقة. و المجموعة الثانية و تكونت من 15 أما تلقين برنامج إرشاد جمعي للتدريب على مهارات حل المشكلات، لمدة ثمان جلسات بمعدل جلسة واحدة أسبوعيا مدة كل جلسة 90 دقيقة. و تكونت المجموعة الضابطة من 30 أما لم يتلقين تدريبا.

استخدم الباحث مقياس الضغوطات النفسية كمقياس قبلي و بعدي لتحديد مستوى التحسن في انخفاض مستوى الضغوطات النفسية، و استخدم كذلك مقياس التكيف

---

[1] إبراهيم باجس معالي، أثر التحصين ضد التوتر و التدريب على حل المشكلات في خفض الضغوطات النفسية و تحسين مستوى التكيف لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، 2003، ص ل

الأسري مع الإعاقة كمقياس قبلي و بعدي، لتحديد مستوى التحسن في التكيف لـدى الأمهات المشاركات.

وقد أظهرت نتائج تحليل التباين المصاحب المتعدد الضغوطات النفسية وجود فروق ذات دلالة بين المجموعات الثلاث. كما بينت نتائج اختبار شيفي أن الفروق كانـت بين المجموعة التجريبية الأولى التي تلقت تدريبا على التحصـين ضـد التـوتر و المجموعة الضابطة، أظهرت كذلك وجود فروق بين المجموعة التجريبيـة الثانيـة التي تلقت تدريبا على مهارات حل المشكلات، و المجموعة الضابطة، لـم تظهـر فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية الأولى و المجموعة التجريبية الثانية فـي انخفاض مستوى الضغوطات النفسية و تحسين مستوى التكيف للأمهات.

و أظهرت نتائج تحليل التباين المصاحب المتعدد للتكيف الأسري وجود فروق ذات دلالة بين المجموعات الثلاث، كما بينت نتائج اختبار شيفي أن الفروق كانت بـين المجموعة التجريبية الأولى التي تلقت تدريبا على التحصين ضد التوتر و المجموعة الضابطة، و أظهرت كذلك فروقا بين المجموعة التجريبية الثانية التي تلقت تـدريبا على مهارات حل المشكلات و المجموعة الضابطة. و لم تظهر فروق ذات دلالـة بين المجموعة التجريبية الثانية في انخفاض مستوى الضغوطات النفسية و تحسـين مستوى التكيف للأمهات. و تدل هذه النتائج أن برنامج التحصين ضـد التـوتر و برنامج مهارات حل المشكلات كانا فعالين في خفض مستوى الضغوطات النفسية و تحسين مستوى التكيف الأسري لأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة، و لم تكن هناك فروق دالة بين نتائج البرنامجين.

6-3-4 دراسة باسم محمد علي دحادحة: [1] أثر التدريب على حل المشـكلات و الاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي.

هدفت هذه الدراسة إلى اكتشاف مدى فاعلية برنامج أرشاد جمعي في حا المشكلات و برنامج إرشاد جمعي في الاسترخاء العضلي على ضبط التوتر النفسي، تكونـت

[1] باسم محمد علي دحادحة، مرجع سابق ص ك

عينة الدراسة من (30) طالبا من الصفين السابع و الثامن الأساسي في مدرسة بمحافظة اربد، حيث تم اختيار أفراد الدراسة الذين يعانون من التوتر النفسي بناءا على درجاتهم على مقياس التوتر النفسي، حيث اعتبرت درجاتهم قياسا قبليا، ثم وزعوا عشوائيا إلى ثلاث مجموعات : مجموعة تجريبية أولى و تلقى أفرادها التدريب على برنامج إرشاد جمعي يتضمن أسلوب حل المشكلات، ومجموعة تجريبية ثانية، و تلقى أفرادها التدريب على برنامج إرشاد جمعي يتضمن الاسترخاء العضلي، و مجموعة ثالثة عملت كمجموعة ضابطة لم يتلق أفرادها أي نوع من أنواع المعالجة، و قد تم تدريب المجموعتين التجريبيتين لمدة عشر جلسات بواقع جلستين أسبوعيا لكل مجموعة، و بعد انتهاء المعالجة مباشرة تم أخذ القياس المباشر للمجموعتين التجريبيتين و الضابطة، و بعد أسبوعين من انتهاء المعالجة أخذ القياس المؤجل (الاحتفاظ).

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين التجريبيتين و المجموعة الضابطة في القياس المباشر و القياس المؤجل و لصالح المجموعتين التجريبيتين، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية الأولى و المجموعة التجريبية الثانية في القياس المباشر و القياس المؤجل فيما يتعلق بانخفاض مستوى التوتر النفسي وأخيرا تبين أن معاملا الإرتباط في المجموعتين التجريبيتين كانا أقلمن معامل الإرتباط في المجموعة الضابطة في كل من القياس القبلي و المباشر و القياس القبلي والمؤجل مما يدل على أن التحسن كان أكثر انتظاما في المجموعتين التجريبيتين مما هو عليه في المجموعة الضابطة.

5-3-6 دراسة سهير أسامة المدلل 1991:[1] أثر الاسترخاء العضلي و توكيد الذات على المشاركة الصفية:

[1] سهير أسامة المدلل، أثر الاسترخاء العضلي و توكيد الذات على المشاركة الصفية،الجامعة الأردنية، عمان، 1991، ص و.

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشاد جماعي لتدريب طالبات من الصف الثامن الأساسي في إحدى مدارس عمان على استخدام أسلوبي الاسترخاء العضلي و توكيد الذات معا أو كل على حدى لخفض الخوف من المشاركة الصفية.

وقد صمم برنامج إرشادي جماعي للاسترخاء العضلي و توكيد الذات، و استند في تصميمه إلى و جهتي النظر السلوكية و المعرفية.

فقد تكونت الدراسة من 40 طالبة هن الحاصلات على أدنى الدرجات على مقياس المشاركة الصفية من أصل 200 طالبة قدم لهن الاختبار، و قد وزع أفراد العينة عشوائيا و بالتساوي على أربع مجموعات: ثلاث منها تجريبية و الرابعة ضابطة.

حيث خضع أفراد المجموعة التجريبية الأولى لبرنامج إرشاد جماعي للتدرب على الاسترخاء العضلي و توكيد الذات، و المجموعة التجريبية الثانية خضعت لبرنامج إرشاد جماعي للتدرب على الاسترخاء العضلي فقط. و المجموعة التجريبية الثالثة خضعت لبرنامج إرشاد جماعي للتدرب على توكيد الذات فقط. و المجموعة الرابعة الضابطة التي لم تخضع لأي نوع من أنواع التدريب. و قد امتد البرنامج مدة تسعة أسابيع بمعدل لقاء واحد كل أسبوع.

وقد تم استخدام مقياس أعدته الباحثة لقياس المشاركة الصفية و تطلب من الطالبة المستجيبة أن تبين درجة مشاركتها الصفية على سلم تقدير يتكون من ثلاث درجات (دائما، أحيانا، نادرا).

وقد تم تقديم مقياس المشاركة الصفية إلى أفراد المجموعات التجريبية الثلاث ثلاث مرات قبل البرنامج، بعد البرنامج مباشرة، و بعد الانتهاء من البرنامج بشهر واحد.

و حاولت الدراسة اختبار الفرضية التالية:

توجد فروق ذات دلالة في مستوى التحسن في المشاركة الصفية بين كل مجموعة من المجموعات التجريبية و المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

وقد أظهر تحليل المقارنات المخطط لها المتعامدة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى و التي خضعت للاسترخاء العضلي و توكيد الذات معا و بين المجموعة الضابطة، و بين المجموعة التجريبية الثانية و التي خضعت

للاسترخاء العضلي فقط و المجموعة الضابطة و كذلك بين المجموعـة التجريبيـة الثالثة و التي خضعت لتوكيد الذات فقط و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الأول و الاختبار البعدي الثاني أيضا كما جاء في فرضية الدراسة.

وقد خلصت الدراسة إلى استنتاج مفاده أن برنامج الإرشاد الجماعي للتدريب علـى الاسترخاء العضلي و توكيد الذات ذو فعالية إجمالا في معالجـة حـالات ضـعف المشاركة الصفية.

4-6 تعقيب على الدراسات السابقة والاستفادة منها في توجيه الدراسة الحالية .:

عند مراجعتنا للدراسات السابقة يظهر جليا تزايد الاهتمام بدراسة ظـاهرة الضـغوط النفسية للرياضيين و تشير مراجعة الدراسات السابقة وخاصة في المجتمعات الأجنبية أن هناك اهتماما لدراسة ظاهرة الضغوط النفسـية لـدى الرياضـيين والرياضـيين المستوى العالي.. فهناك دراسات حددت مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين في تخصصات معينة حيث اشتركت في نقاط أهمها :

ضغوط التدريب الزائد.

- ضغوط المنافسة الرياضية.
- العلاقات السلبية مع الآخرين.
- الخصائص الشخصية للرياضيين

بالإضافة إلى ضغوط الحياة اليومية.و هناك دراسات أشارت إلى الدور الهام الـذي يلعبه (المدرب / الإداري) في فهم وإدارة الضغط النفسي في الرياضات الصـغرى عند الناشئين. ودراسات أخرى جربـت اسـتراتيجيات لمواجهـة الضـغوط مثـل الاسترخاء العضلي، أسلوب حل المشكلات، و التحصين ضد التوتر و توكيد الذات و كذلك برنامج معرفي سلوكي لخفض الاضطرابات النفسية.

من هذه الدراسات كلها استنتجنا أن الرياضيين يعانون من ضغوط نفسية سواء هذه الضغوط ناتجة من التدريب نفسه و ظروف المنافسة أو هي ضغوط ناتجة من مثيرات تخص حياة الرياضي خارج عالم التدريب و المنافسة الرياضية، كما وجدنا أن لمواجهة هذه الضغوط هناك استراتيجيات للتعامل معها لكنها لم تجرب في الميدان الرياضي لذلك سنحاول في هذه الدراسة الاستفادة من البرنامج التدريبي لإدارة الضغوط و المتمثل في الاسترخاء العضلي و تطبيقه على عينة من الرياضيين من المستوى العالي و مقارنته بمجموعة لم تتلقى هذا التدريب.

الفصل الأول

الكاراتي نشأته و تطوره

تمهيد:

كل إنسان يمر بمهمة جليلة و هي السير في مركب الحيـاة التـي تـزداد أعباؤها يوما بعد يوم ودفع مجداف هذا المركب يتطلب قوى وعزيمة مـن ربانـه تمكنه من المضي قدما عبر أمواج الحياة العاتية، فالسير بسفينة الحياة مهمة تحتـاج إلى جانب العقل المحنك المدبر إلى قوة جسدية يستطيع اكتسابها عبر مختلف الطرق والرياضة، والتي يبرز الكراتي من بينها. حيث يعتبر من الفنون القتالية القديمة جدا لكن لم تكن على الشكل الذي هو عليها الآن و لا على التسمية الحاليـة، فـالكراتي رياضة جد عريقة حيث أنها تجمع بين البعد الجمالي لحركات ممارسيها والتناسـق في تتابع حركاتها، ومن هذا المنطلق سنتعرف على معنى الكاراتي و نعطي لمحـة تاريخية عنها والنظر إلى أهم خبراتها وأساليبها وإعطاء أهم قوانينها.

1-تعريف الكراتي ـ دو :(Karate-Do)

1-1 - الكراتي لغة :

عند كتابة كلمة كراتي دو باللغة اليابانية نجد أنها مكونة من3 مقاطع:

空手道

الأول 空 وينطق " كارا " أو " كو " (KARA) ويعني خالي أو فارغ.

والثاني 手 :وينطق " تي " أو " شو"(TE)ويعني اليد. أما المقطع "دو"فيكتب كالآتي:

أو 道 道 ومعناه: طريق أو سبيل أو صوت. فيكون تعريف الكراتي ـ دو اللغوي "طريق اليد الفارغة " طبعاً لأنها قتال من دون سلاح.(1)

ويبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم في الذات مع التعايش بين الجسد والعقل والروح(2)

1-2 - الكراتي اصطلاحا :

الكراتي هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة ولكن بالاستخدام العقلاني للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق "اليد،المرفق،الساعد،القدم ،الكعب ...."على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخصم لإقصائه، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها.(3)

2-تاريخ وتطور الكراتي:

لقد وجدت أثار من أسلوب القتال بالأيدي و الأرجل الفارغة (خالية من السلاح) في كل من مصر الفرعونية، آسيا الوسطى (الفرس القديمة)، في الهند، في الصين و في كل جنوب شرق آسيا.(4)

تعود أصول لعبة الكاراتي إلى الفنون القتالية القديمة و تحديدا إلى القرن الخامس الميلادي وتنسب إلى مؤسسها البوذي الهندي بوديذارما "Bodhidharma"

---

(1) www. Dvd4arab.com03\2008

(2) أحمد محمود: رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995، ص22

(3) Amara Adoul: Karaté Do, Editions Dahlab, Alger,1991, p13

(4) Habersetzer R.: Découvrir le karaté,amphora, Paris, 1991, P15

الذي انتقل من الهند إلى الصين وذلك قصد التعليم في معبد الغابة الصغيرة أو "شاولين – سيزو Shaolin-Szu"، حيث كان يقوم بتدريب تلاميذه على أساليب اليوغا الضرورية لتنوير العقل ووحدة الجسم مع الروح. فقد وجد لهذا التمرين من العنف الذي لا يمكن لأولئك التلاميذ احتماله، وفي محاولة منه لبناء قدرتهم على الاحتمال، فقد أدخل على برنامج التدريب تعديلاً يتمثل في إضافة شكل من أشكال فنون القتال الصينية المعروفة باسم "كيمبو kempo" وقد حققت الخطة النجاح المطلوب والذي تحول إلى واحد من اعرق مدارس التدريب على فنون القتال في الصين . ثم انتقلت هذه الفنون إلى البلدان المجاورة والجزر القريبة وخاصة جزيرة أوكيناوا، وهي الجزيرة الرئيسية من بين سلسلة جزر ريوكو الممتدة بين اليابان وتايوان. ولكن أوكيناوا كانت لديها فنونها الخاصة في القتال قبل أن تصلها أساليب " شاولين – سيزو".[1]

يرجع تاريخ الكاراتيه لعدة قرون مضت فهناك رواية تقول بأنه منذ 500عام أصدر الحاكم (شوهاشيو)- الذي كان يسيطر برجاله علي جزيرة (أوكيناوا) باليابان- تعليمات بعدم حمل السلاح في جزيرته حتى رجال الجيش ما لم يكن في مهمة قتالية ولكن لا بأس بأن يحمله رجال الحرس ليرهبو به من يتطاول علي أوامره من أهل الجزيرة, وقد كان هذا الأمر صورة لمدي الذل الذي يعانيه الشعب الاوكيناوي خاصةً رجال الدين الامر الذي دفعهم إلي التفكير في وسيلة يستطيعون من خلالها القيام بالدفاع عن أنفسهم؛فقام الشعب الاوكيناوي بالتدريب فوق الجبال على نوع معين من القتال بدون استعمال سلاح من خلال تأملهم ومراقبتهم للحيوانات والطيور وكيفية دفاعهم عن أنفسهم وحولوا أيديهم وأرجلهم لأدوات قتال شديدة وإلي سكين حاد يستطيعون من خلالها ان يقابلوا السلاح الحقيقي في يد الخصم.[1]

---

[1] http://www.karatedo.free.fr2008\03
[1] http://www.arabkarate.com/ref.detail.php, 12-02-2009

وقد عُرف هذا النوع من القتال باسم (القتال الاوكيناواتي) نسبة للشعب الذي فكر فيه. وكانت طريقة أوكيناوا في القتال تعرف باسم "تي"te" التي تعني " اليد " وهي شكل من أشكال القتال غير المسلح الذي يقوم على استخدام اليدين فقط .



شكل رقم (*01*): *OKINAWA* [2]

وانتشرت فنون "تي" القتالية عندما حظرت السلطات على سكان أوكيناوا حمل أو استخدام الأسلحة. وعندما وصلت فنون "كيمبو" القتالية إلى أوكيناوا، كان الأسلوب الياباني في القتال "تي" قد امتزج مع الفنون الصينية للخروج بفن جديد عرف باسم "تانغ هاند Tang Hand" .

لكن مصطلح "كراتي Karate " لم يستخدم إلا في مطلع القرن العشرين . ففي عام 1922م، قرر كبار الخبراء في مدينة أوكيناوا ، وهي جزيرة رئيسية في الأرخبيل الياباني من جزر ريو- كيو ،الكشف عن فنونهم القتالية ، وكان من بينهم رجل يدعى غيشين فينا كوشي(Gichin Funakosh) المولود عام 1869 بسيري في أوكيناوا. حيث دعا هذا الأخير وهو من مناصري "التانغ هاند" لتقديم عرض

---

(2) http://www.karatedo.free.fr, 15-03- 2008

لمهارات هذا اللون من فنون القتال في اليابان ، وكان المذكور يتقن مهارات فنون "تي" و " تانغ هاند" بالإضافة إلى لعبة جو-جتسو "Ju-jitsu" اليابانية ،وقد دمج مهارات هذه الألعاب الثلاث في شكل جديد من أشكال فنون القتال أطلق عليه اسم "كراتي karate" .

كانت أول عروضه الشهيرة تلك التي قام بها في مدينتي :كيوتو (العاصمة القديمة) و طوكيو (العاصمة الجديدة)عامي 1916و1922على التوالي.

ذاع صيت المعلم العبقري فينا كوشي في كامل أنحاء اليابان و خارجه، و حظي بمعرفة أعلى المسئولين عن الرياضة هناك، فأصبح يدرس فلسفة وعلوم الفنون القتالية في مختلف الجامعات، وأصبح له طلبة جادون يحظون بعلاقة وثيقة معه، و أشهرهم :أوتسيكا، أوباتا، ماتسيموتوا، تاكاجي وأوتاك.

خلال عام 1936أسس فيناكوشي في مدينة طوكيو، أول مدرسة تعتمد أسلوبه الخاص الذي أضفاه على هذه الفنون ـ الرياضة وسميت بـ"شوتوكان ـ Shotokan " ومعناها الحرفي : مدرسة الكراتي.(1)

3 - أساليب الكراتي:

يوجد أربع أساليب قاعدية في الكراتي:

3-1- أسلوب "فينا كوشي " في الكراتي:

وقد عرف باسم "شوتوكان shotokan" (وهو اللقب الذي كان يعرف به "شوتو") وتعني كلمة شوتوكان:

شـ ـو: شجرة الصنوبر.

تـ ـ ـو : تموج أو تذبذب .

كـ ـان : معبد أو مدرسة .

(1) سبع أحمد: الكاراتي للمبتدئين، ط1، دارا لحديث للكتاب، الجزائر، 1993، ص7-8

وكانت هذه هي الطريقة الرائدة من بين مختلف الأساليب التي تطورت لاحقاً حيث قام بوضع تصنيف التقنيات القديمة و طرق التدرج في التدريب على الهجومات فهو يدافع عن طريق التقنيات الطويلة والخفيفة والمصارعة عن بعد، وقد نتج عنه "الوادوكاي"و"الشوتوكاي".وللشوتوكان 26 كاتا.[1]

كما أنه في سنة 1957 أسست الجمعية اليابانية للكاراتي دو تحت اشراف ناكاياما و هو من أفضل تلامذة فيناكوشي.[2]

3-2- الشيتوريو shito-ryu:

كان من تأسيس "كانوا مابيني" الذي يعتبر تلميذ لـ: إتسوITOSU و هيقاشيونا Higshionna و الشيتوريو مزيج من هاذين المعلمين، إذ أن هذا الأسلوب يعلم خصائص هاتين المدرستين الذي يعتمد على تسهيل الوضعيات وتقوية التقنيات، وللشيتو ريو47 كاتا.[3]

3 – 3- الوادوريو wado-ryu :

وتعني هذه الكلمة : **وادو** : منهج أو طريق السلام. **ريـو** : مدرسة

ويعني الطريق إلى السلام و هو من تأسيس هونوري Otsuka Hironori وهو تلميذ فينا كوشي ويعتمد على التهرب باستعمال الهفوات كما تدرس فيه نفس كاتات الشوتوكان و هو كان رافضا لتطوير و التغيرات التي جائت في الشوتوكان ابتداءا من ابن فيناكوشي يو شيتاكا.[4]

3-4- القوجوريو gojur-ryu:

وتعني هذه الكلمة :

---

(1) سبع أحمد: الكراتي للمبتدئين، ط1، دارا لحديث للكتاب، الجزائر، 1993، ص7-8

(2) Sanette Smit: Karaté, Les arts Martiaux simples et pratiques, Maxi-livres, 2003, P12

(3) Habersetzer R. op-cit, P18

(4) Idem, P 18

القـ ـو : القوة .

جـ ـو : المرونة .

ريـ ـو : مدرسة

من تأسيس شوجان مياجي CHojin Miagi وهو تلميذ هيقوانا ويعتمد هذا الأسلوب على القوة والرشاقة ،وتدرس فيه التقنيات البطيئة والمتوترة ونتج عنه الشوتوكا، الكوجي كاي الذي نتجت عنه هو الأخير تقنية الكبو كيشاينكاي.وللقوجوريو 12 كاتا.[1]

وتعتبر مدرسة الشوتوكان من أكثر المدارس انتشاراً في العالم لسهولة تعليمها وتعدد الحركات فيها، بالإضافة إلى أن أول من مارس هذا النوع هو مؤسس الكاراتي الحديثة السيد "فوناكوشي جيشين". الذي ولد في جزيرة أوكيناوا عام 1869م وبدأ يمارس هذا الفن وعمره إحدى عشر سنة ، وفي عام 1916م نقل هذا الفن إلى اليابان وقام بتطوير فن الكاراتي الحديث بالإضافة إلى ابنه يوشيتاكا YOSHITAKA الذي تعلم الكاراتي على يد أبيه في سن مبكرة رغم فترة حياته القصيرة إلا أنه ساهم كثيرا في تطوير الكراتي من خلال إدخال تعديلات على تقنيات الكراتي من بينها خفض الوضعيات الأساسية، حيث أصبحت طويلة وبعيدة وأدخل تقنيات الضرب بالأرجل الخلفية وفنيات "اليوكو قيري .و المواشي قيري".[2]

ونظراً لأن كل طريقة من هذه الطرق كانت تعتبر في البداية فريدة من نوعها، فقد كان من المستحيل تنظيم المباريات Competitions بين المتنافسين الذين ينتمون لهذه المدارس . فقد كانت الطرق والأساليب المتبعة في كل مدرسة من هذه المدارس على قدر كبير من الخصوصية والتميز لدرجة أن كلا منها كانت تتوخى أقصى درجات الحذر للحيلولة دون اطلاع أيه جهات خارجية على جداول التدريب التي تتبعها.

---

[1] Karate Boushido, Revue: N° 337, Sep 2005, P 88-89

[2] علي مروش: قاموس الرياضات ،دار هومة، الجزائر ،2004،ص212

ونظراً لتواجد أعداد كبيرة من العسكريين الأوروبيين والأمريكيين في اليابان أثناء الحرب العالمية الثانية، فقد أصبح العديد من مشجعي نوع أو أخر من الكراتي، وقد عادوا بما تعلموه إلى بلادهم . وهذا ما ساعد على نشر كلمة "كراتي" في كافة أنحاء العالم . ولكن بسبب تعدد أساليب أداء هذه اللعبة ، فقد كان من المستحيل إقامة أية مباريات على المستوى الدولي . وفي عام 1964م ،وفي محاولة لتوحيد قواعد اللعبة تم تشكيل اتحاد عموم اليابان لنوادي الكراتي "فاجكو FAJKO" بموافقة الدولة. ولكن هذا الاتحاد لم يحقق أي إنجاز يذكر حتى عام 1970م عندما بدأت جمعيات وطنية أخرى في الظهور وعندها تم تنظيم أول بطولة عالمية بجميع الطرق والأساليب في مدينة طوكيو (اليابان) . وفي الوقت ذاته ،عقد اجتماع وتشكل مجلس عالمي لإدارة شئون هذه اللعبة عرف باسم الاتحاد العالمي لمنظمات الكراتي "ووكو WUKO" .

4- تطور الكراتي في الجزائر:

عرف هذا الفن القتالي (Karate) لأول مرة في الجزائر بفضل جيم الشيخJIM Alcheikh الحائز على الحزام الأسود الرتبة الثانية. وخلال هذه الفترة وبعد مضي أكثر من 7 سنوات من الحرب رضخ الاستدمار الفرنسي للأمر الواقع وأدرك فقدان الجزائر و قبل التفاوض عن الاستقلال مع ممثلي الحكومة المؤقتة للجمهورية الجزائرية الفرنسية رفضوا سياسة حكومتهم تحت قيادة راؤول صلان Salan Raaul وقاموا بإنشاء منظمة إرهابية سميت(O.A.S) وشرعوا في تطبيق سياسة الأرض المحروقة بنسف المنشئات العمومية واغتيال كل جزائري متنقل في الأوساط الأوربية وفي غضون ذلك وفي باريس قام شاب فرنسي يدعى LUELEN BLTTERLIN(الذي كان ملتزما بالقضية الجزائرية)بتأسيس حركة السلم في الجزائر M.P.D (حركة س.ج)ولكي يقوم بهذه المهمة على أكمل وجه قام بدعوة كل محترفي الجيدو والكراتي من جهة أخرى قام أحد القادة والرواد الفرنسيين للكراتي JIM Alcheikh بالتطوع وبقوة في هذه المعركة وأسس مجموعة قوية

أطلق عليها اسم باربور BARBOUR. وتحدثت عنهم الصحافة والسينما وأصبحت لديهم صدى كبير، ورافقه في ذلك صديقه ROYER BUITHE محترف في الكراتي والذي كان مختص في المصارعة المتقاربة(جسد لجسد) وكان من رجال العسكر وأصله من جنوب الفيتنام من منطقة تدعى كوتيشين KOCHICHINEودخل JIM Alcheikh إلى الجزائر في سنة 1961 وخلال مدة إقامته انقادته الOSA حتى قتل دون أن يعلم الكراتي في الجزائر ،وعقب استقلال بلادنا مباشرة قام أحد تلاميذته LUCIEN VERNET بإنشاء قسم أو فرع للكراتي بمولان والتي تسمى حاليا شارع حسيبة بن بوعلي.[1]

وفي سنة 1963 تنقل LUCIEN VERNET إلى شارع Berthezen (الدكتور سعدان) وأسس أكاديمية الرياضات المصارعة في تقوية العضلات القديمة ومن بين تلاميذه الأوائل في هذه المدرسة الجديدة للكاراتي برز كل من: سالم رشيد , لطرش مولود ،كرماد حسين ،مدهار الوناس ،خدام علال ، ميشود عمار ...الخ. . وفي سنة 1967 كان سالم رشيد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود في فرنسا وقام بتأسيس الشبيبة الجزائرية الرياضية المسلمة (J.S.M.A) والتي أصبحت فيما بعد (T.R.B.B) باب الواد. و بعد بضع شهور كان الدور على ولد حمودة أحمد، لطرش مولود خدام، محفوظ دحمان و كرماد حسين للحصول على الحزام الأسود وأسس هذا الأخير في البداية A.S.S.N l الجمعية الرياضية للأمن الوطني. وفي سنة 1963 قام والي محفوظ محترف في الكامبوا KEMPO بتأسيس دوجو البوشيدو في شارع LULI.

وفي سنة 1963 تم تنظيم البطولة الجزائرية الأولى للكاراتي في المجمع المدني الجزائري. وتبارى خمس جمعيات عن اللقب ASC.JSMA.OCM CFA.S.H. ودوجوا البوشيدو لتفوز في الأخير جمعية LUCIEN VERNET باللقب .[2]

---

(1) الحزام الأسود ، مجلة شهرية للمصارعة الأسيوية والفنون الدفاعية، عدد 6 جوان 2005 ص 13.

(2) نفس المرجع، ص13

وفي سنة 1973 نظمت الجزائر اللقاء الدولي الأول لهذه الرياضة في قاعة الأطلس بباب الواد. ومن هذا كان للجزائر دور كبير في المحافل الدولية وكان اللقاء الأول باسبانيا فكان القسم الجزائري يتكون من رشداوي علي ،والي محفوظ ،ميشود عمار ،خدام .لقاء المجموعة الاسبانية المحترفة وانتهت اللقاءات بالتعادل وكانت بمثابة نصر للفريق الجزائري نظرا للمهارة العالية التي يتميز بها الفريق الاسباني وكان رشداوي على الدرجة 3 في الشوتوكان و الرتبة الخامسة GOJIN-RUN وهو الذي قام بتوجيه قاعة الكراتي في شارع الدكتور سعدان كخاف للسيد LUCIEN VERNET الذي قرر أن يتقاعد. وفي شهر أكتوبر من سنة 1984 تمت استقلالية الكراتي بإنشاء الفيدرالية الجزائرية للكراتي دو.

وكان كل من السيد برشيش الوزير السابق للشبيبة والرياضة وهنين هما من يشرفان على تولي مهام تسيير هذه البنية الرياضية الجزائرية. ونشير إلى أنه من سنة 1963 إلى غاية 1984 أدرج الكاراتي في FAJDA(associes) التي كان يشرف عليها البارز في رياضة الأيكيدو في شخصية السيد عاشور –جراح الأسنان.[2]

وبعد أن غادر هؤلاء الإطارات الرياضيين عاد الدور إلى السيد تيفاوي الشريف ليأخذ بزمام أمور الفيدرالية وفي نفس السنة تم إنشاء الرابطة لجزائرية وكان يوجهها السيد لطرش مولود لمدة أربع سنوات وعرف الكراتي في الجزائر أوج تطوره خلال عهدة السيد شريف، فقد وفق في دفع هذه الرياضة إلى مستوى عال جدا.

وبالفعل تم اختيار الجزائر لنائب رئيس لـ:URMK ورئيسة للفدرالية الإفريقية للكراتي ،نائبة رئيس الفدرالية العالمية،ثم تأسست في الجزائر خلال كأس العالم الذي نظم في الجزائر سنة 1993.

ومن بين الألقاب الدولية التي أحرزت عليها بلادنا. نذكر منها اللقب الذي أحرزه رضا بن قدور في بطولة العالم ،إضافة إلى عدة ألقاب افريقية وعربية وكانت

---

[2] الحزام الأسود،مرجع سابق، ص13

الجزائر تملك عددا هائلا من الأبطال والذين كانوا يضاهون الرياضيين الأوروبيين والدوليين العالميين. [1]

وفي نهاية 1997 استقال السيد تيفاوي شريف FAKT وفي 15جانفي1998 اجتمعت الجمعية الانتخابية العامة ومنه أصبح السيد كشاشة عبد العالي الرئيس الجديد وفي سنة2000 تم اجتماع الجمعية العامة المختارة في مركز الرشاقة بالشراقة حيث تبنت قوانين الجمعية العامة العادية قوانين جديدة ملحقة وتم ضم إليها رياضة الكراتي كوشيكي فأصبحت تسمى بـ F.A.K.K.T.

وبالرغم من الصعوبات المادية الكبيرة إلا أن المسؤول الجديد المتمثل في السيد مصباحي FAKKT قرر أن يكرس نفسه لمصلحة الكاراتي.

ومارس السيد مصباحي محمد الطاهر ـ وهو رجل أعمال ـ لتكوين سياسة حقيقة على المستوى الوطني وبهذه الإستراتيجية آمل السيد مصباحي رئيس FAKKT أن هذه المبادرة ستعطي ثمارها في المستقبل القريب وستعيد للكاراتي المكانة التي يستحقها.

وطبقا لتوجيهات وزارة الشباب والرياضة بذلت كل من الرابطات والجمعيات وسائل هامة لتكوين المدربين.

5- الغرض من ممارسة الكراتي :

الكاراتي هو أسلوب حسن التصرف للدفاع عن النفس معتمداً على اللياقة البدنية والقوى الجسمانية والعقلية دون استعمال للأسلحة التقليدية الفتاكة . ومن أبرز صفات ممارس الكراتي مرونة وقوة العضلات والتوافق العضلي العصبي وسرعة التلبية . ولا يقف هذا الفن على الحركات الجسمانية بما فيها من عنف وهدوء، إنما يتعداها إلى الفكر فينميه ويطوره ، وإلى النفس فيربي فيها الثقة والجرأة ، كما يدعم الشجاعة والتحكم في الإحساس والشعور لدى الأفراد .

---

[1] حزام أسود، مرجع سابق، ص13

ومن ميزات فن الكراتي أنه ليس مقصوراً على مرحلة سنية معينة بل إنه يناسب جميع الأعمار ، ويستطيع أن يمارسه الصغار والكبار . وفن الكراتي الحديث يعد فناً للدفاع عن النفس ، وممارس هذا الفن لا يستخدم أي نوع من الأسلحة بل يستخدم يده وقدمه العاريتين عن طريق الضرب باليد ، والركل بالقدم، ولاعب الكراتي الذي اكتسب فيه خبرة طويلة يستطيع أن يدافع عن نفسه ضد عدة أشخاص .

إذاً الكراتي الحقيقي هو بذل الجهد داخلياً لتدريب العقل على تطوير الوعي الصافي الذي يمكّن الفرد من مواجهة العالم بشكل واقعي، وفي نفس الوقت تطوير القوة العضلية خارجياً. أما التواضع فهو أمر ذو أهمية جوهرية، بل يقال بأن الإنسان المغرور ليس أنساناً مؤهلاً لتعلّم الكراتي. وعلى الطالب أن يكون مستعداً لتقبل النقد من الآخرين ومستعداً كذلك للاعتراف فوراً بأنه تعوزه المعرفة، بدلاً من التظاهر بأنه يعرف ما لا يعرفه الآخرون.

إن الغرض من ممارسة لعبة الكراتي ليس فقط الدفاع عن النفس وإنما لتحقيق مجموعة من الأهداف ، نذكر منها :[1]

5-1 الأهداف القريبة :

البناء المتكامل والمتوازن للجسم بالصورة الطبيعية والمنسجمة.

تحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية.

اختصار الجهد الجسدي والنفسي (تحسين مردود الفعل).

الدفاع عن طريق استخدام الوسائل الفطرية الطبيعية وتقوية فعاليتها.

تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والبحث .

تكريس قيم سلوكية إنسانية (الشجاعة – الثقة في النفس - الحلم – الصبر- التحكم في الذات....).

5-2 الأهداف البعيدة:

[1] غربي عبد الكريم: كراتي دو- الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية، دار السلام، الجزائر، ص47

- يهدف الكراتي إلى التعرف عن الذات والتدبر في النفس والتصالح معها ، والوقوف على إعجاز الجسد وقدراته.
- تنمية التوافق الجسدي الروحي أو تحرير الروح من جاذبية الجسد.
- تنمية تلك الروح الكامنة وكل الملكات النفسية والجسدية واستعمالها في غايات سامية.
- تصحيح العلاقة بين الإنسان والمحيط الخارجي

6- فوائد تعلم الكراتي :[1]

بقدر ما تعتبر الكاراتي نظاماً للدفاع عن النفس فهي أيضاً تعمل على تنمية الذات وتطوير العقل والبدن وتحتوي على العديد من الفوائد التي تساعد الفرد في اتخاذ قراره في ممارسة لعبة الكراتي وهي كالتالي :

6-1 أهميتها للبالغين :

- التنسيق بين القدرات البدنية والعقلية (التنفس، حركة الجسم ، الوقفة ، الاصطفاف،تحسين القدرة البدنية المرونة ، التحمل ، التوازن ، التناسق ....)
- تقليل التوتر وزيادة الطاقة .
- السيطرة على الجسم .
- تـ ـطوير ذهن قوي وذكي يكون هادئاً ومرناً في مواجهة الضغوط .
- تـ ـنمية الوعي والحساسية تجاه الآخرين .
- تنمية القوة الداخلية والعزم والانضباط من أجل تحقيق أهداف الشخص في الحياة .
- أنها لا ترتبط بعمر معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تزاول لعبة الكراتي بدءً من سن الخامسة مادام أن الشخص قادر على ذلك.

6-2 أهميتها للأطفال :

---

(1) http://www.Sport4ever.maktoob.com 15\03 \2008

- يطور قوتهم ومرونتهم وتحملهم وتوازنهم ، إضافة إلى عادات الوقوف والحركة مما يساعدهم على الفوز في كل النشاطات الأخرى .
- يطور لديهم المهارات الذهنية الضرورية لكل جوانب الحياة .
- يعلمهم احترام الآخرين ، وأن يكون لديهم إحساس تجاه مشاعر الآخرين وأفكارهم.
- تعمل الكراتي على تغذية ثقة الأطفال ، والشعور بالقوة الداخلية لديهم ،بحيث يقاومون الضغوط التي يتعرضون لها من جانب رفاقهم .
- في دروس الكراتي يتعلم الأطفال أهمية العمل الجماعي وبعد ذلك يتطور لديهم المهارات القيادية.
- شعورهم بالمتعة البالغة وهم يعملون بجد .

7- لباس لاعب الكراتي :

يتألف زي لاعب الكرتي من جاكيت أبيض مع سروال أبيض وأحزمة متعددة متلونة حسب مستوى المتدرب، وهذا الزي هو بالأساس من رياضة الجودو واللون الأبيض للزي يعبر عن النـوايا النقية يرفض الأفكار الشريرة المرعبة.[1]

8- أحزمة الكراتي :

يربط جاكيت الكراتي بحزام، ويكون هذا الحزام من ألوان مختلفة للدلالة على مستوى المهارة القتالية التي وصل إليها مرتدي الحزام، والتي تتراوح بين المستوى المبتدئ "كيو"KYU والمستوى المتقدم "دانDAN ".

---

(1) http://www.Sport4ever, op-cit.

الترتيب العام للأحزمة الملونة:(1)

الجدول رقم (1): الترتيب العام للأحزمة الملونة

الحزام	المستوى	signification
أبيض Blanche	6e Kyu	
أصفر Jaune	5e Kyu	Debutantمبتدئ
برتقالي Orange	4e Kyu	
أخضر Verte	3e Kyu	
أزرق Blue	2e Kyu	debutant confirmé
البني Maroon	1er Kyu	
الأسود Noire	1er au 5e Dan	Expertخبير
	6e au 8e Dan	Maître أستاذ
الأحمر Rouge	9e et 10e Dan	

7-5- بعض المسميات في الأحزمة:

-تعتبر درجة الحزام الأبيض بدون درجة أو درجة البداية فهي لا تتطلب أي اختبارات قبول أو ترقية فاللاعب يحمل الحزام الأبيض من أول يوم يدخل فيه لنادي الكراتي. (2)

-من الأصفر إلى الأخضر تسمى الأحزمة الملونة الدنيا وهي غالباً تمنح من المدرب ولا تتطلب اجتماع للجنة اختبارات لاجتياز اختباراتها. فيكفي هنا تقييم المدرب واختباره.

- من الأزرق إلى ما قبل ألدان الأول تسمى: بالأحزمة الملونة العليا. وهي تتطلب اجتياز الاختبار أمام لجنة اختبارات مخولة من الاتحاد المنتمي إليه اللاعب.

---

(1) http://www.karatedo.free.fr
(2) http://www.Dvd4arab-Com 20\03\2008

- للحزام الأسود الأول إلى ألدان الثالث تعتبر: مرحلة ألدان الدنيا ويختبر اللاعب لاجتيازها على الأساسيات والتقنيات الحركية والعملية بالإضافة إلى متطلبات من الكاتا.

- أما ألدان الرابع ويسمى من يحمله " تاشي " أي: خبير وهي تعادل شهادة البكالوريوس في الجامعات الأكاديمية ويتطلب في اجتياز اختباراته إلى تقديم بعض البحوث وشروحات لفنيات الكراتي.

- ويسمى حامل الحزام الأسود الخامس"رينشي" أي خبير محترف وتعادل شهادة الماجستير في الجامعات.

- أما حامل ألدان السادس يسمى "شيهان " أي كبير مدربين وهي تعادل شهادة الدكتوراه.

- وبالنسبة لحامل حزام الدان السابع فيسمى "كيوشي" أي خبير مدربين وتعادل شهادة الفيلسوف أو الأستاذية.

- ويطلق لقب "هانشي " أو ماستر على حملة ألدان الثامن فما فوق وقليل من يصل إلى هذه المرحلة.[1]

6- أنواع الضربات في رياضة الكراتي:

تحوي رياضة الكاراتي فنيات عديدة من الضربات تصنف تحت العناوين التالية:

6-1- فنيات الدفاع: تدعى (يوكي _ وازا UKE_WAZA\ ) .

6-2- فنيات الهجوم: تدعى (أت ـ وازا ATE- WAZA\):وهي تقسم بدورها إلى:

6-2-1- حركات هجومية بالأعضاء العلوية :

أ ـ حركات مباشرة:(تسوكي وازا \ TSUKI- WAZA).

ب ـ حركات غير مباشرة:(يوشي وازا \ UCHI- WAZA).

---

[1] http://www.Dvd4arab-Com 20\03\2008

6-2-2- حركات هجومية بالأعضاء السفلية(كيري وازا \ KERI-WAZA).

*ويقسم الكراتي مناطق الضرب في جسم الإنسان إلى 3 مستويات: [2]

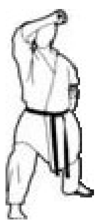
1- المستوى الأسفل :ويدعى قيدان gedan، ويمتد من حزام المقاتل إلى الأسفل.

2- المستوى المتوسط : ويدعى شودان chudan، ويقصد به المنطقة المحصورة مابين الحزام وأسفل الرقبة.

3- المستوى العلوي :ويدعى جودان jodan،وتكون من أسفل الرقبة إلى أعلى الرأس.

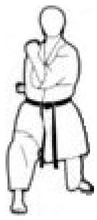


شكل 2 : مستويات مناطق الضرب في رياضة الكراتي دو

Blocages de base pratiqués en kihonفنيات الدفاع الآساسية في الكيون	
	Age-uke **أجيوكي**:ضربة دفاعية تصاعدية بمقدمة الذراع.تستعمل لصد هجوم على الوجه مباشرة أو من الأعلى مثال (ضربة بالعصا، هجوم أوتسوكي جودان

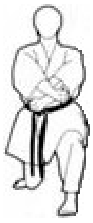
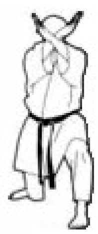
---

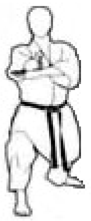
(2) سبع أحمد ،مرجع سابق،ص107

جيدان- باراي: ضربة دفاعية تنازلية باليد. تستعمل لصد هجوم على المستوى السفلي (جيدان) مثال : ماي قيري \اوتسوكي جيدان Gedan-barai.	
شوتو-يوكي: ضربة دفاعية جانبية بسيف اليد ، تستعمل لصد هجوم جانبي على المستوى شودان وتكون مقرونة دائما بوضعية كوكوتسوداشي Shuto-uke	
سوتو-يوكي: ضربة دفاعية بمقدمة الذراع في شكل دائري تنازلي من الخارج إلى الداخل من أجل إبعاد هجوم جانبي على المستوى شودان Soto-uke.	
إيشي-يوكي: ضربة مشابهة للضربة السابقة و تعاكسها في أنها من الداخل إلى الخارج، اليد تكون مع مستوى الكتف Uchiuke :	
فنيات دفاع مستعملة في الكاتا[1]Blocages pratiqués lors des kata	

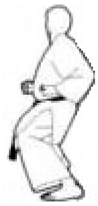
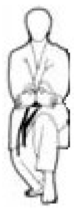
---

(1) سبع أحمد ،مرجع سابق،ص107

	**أمبي يوكي:** ضربة دفاعية بالمرفق، مقدمة الذراع في الورك (الحوض، Empi uke (hanche
	Gedan juji uke **جيدان جوجي يوكي** : دفاع بالتقاطع الداخلي لساعدي اليدين في المستوى السفلي (جيدان
	Haishu uke **هايشو_يوكي**: دفاع جانبي يستعمل ظهر اليد المفتوحة بشكل دائري من الداخل إلى الخارج لصد هجوم على مستويين:1- جودان: كاتا كانكو داي 2- شودان: كاتا تيكي شودان
	**هيوان ناغاشي_ يوكي**: ضربة دفاعية تستعمل لصد هجومين أحدهما مباشرشودان و الآخر جانبي على المستوى جودان Haiwan nagashi uke
	**جودان ـ جوجي يوكي**: دفاع أمامي عن طريق تقاطع ساعدي اليدين في مستوى الوجه وتأخذ شكلين :1- يدين مغلقتين،2- يدين مفتوحتين .وتفضل الأخيرة لسهولة مسك الخصم Jodan juji uke
	**هيكي واكي ـ يوكي**: تقنية دفاعية تؤدى بالجهة الخارجية لمقدمة الذراعين معا من الداخل إلى الخارج على مستوى الشودان لإبعاد مسكة مزدوجة مثلا للكتف Kakiwake uke

	**ميكا زوكي ـ قيري**: تقنية دفاعية بالسطح السفلي للقدم بشكل دائري من الخارج إلى الداخل. نجده في العديد من الكاتا مثل :أيان قودان ،باسايداي...... Mikazuki geri uke
	**موروتو ـ يوشي يوكي**: دفاع جانبي مزدوج مدعم بمقدمة ذراع اليد الآخرى ،طريقة أدائه نفس أداء تقنية الدفاع إيشو يوكي.يد الدعم تكون على مستوى المرفق بيد مفلوقة[1]. Morote uchi uke
	**موروتو ـ تسوكامي يوكي**: تقنية دفاع ومسك في نفس الوقت لصد هجوم باليد على المستوى شودان تؤدى بشكل دائري من الداخل إلى الخارج ومن الأسفل إلى الأعلى . مثال : الحركة17في كاتا باسايداي . Morote tsukami uke
	**نامي قاشي**: وتسمى أيضا :نامي ياشي تقنية دفاعية تصاعدية بالوجه السفلي للقدم تؤدى من وضعية كيباداشي تستعمل في حالة صد هجوم بالقدم على المستوى السفلي (قيدان) مثل ضربة ماي قيري أواجتناب تقنية الحش Nami gaeshi
	**أوزي ـ يوكي** : تقنية دفاعية تنازلية براحة يد مفتوحة تهدف إلى تغيير وجهة الهجوم نحو الأسفل Osae uke

(1) سبع أحمد ،مرجع سابق،ص108

	**أوتوشي ـ يوكي**:تقنية دفاعية بواسطة المقطع الخارجي لمقدمة الذراع أو بواسطة قبضة اليد في حركة تنازلية من الأعلى إلى الأسفل تستعمل لصد الهجوم على المستوى شودان أو صد هجوم جانبي بالرجل Otoshi uke
	**تاتي ـ شوتو يوكي** : تقنية دفاعية بواسطة سيف اليد في شكل عمودي يكون مسارها دائري من الداخل إلى الخارج Tate shuto uke
	**تايشو أوازي يوكي**: تقنية دفاعية بيدين مفتوحتين في مستوى سفلي تعمل على تغيير مسار الهجوم نحو الأسفل اليدين مقرونتين على مستوى الرسغ،راحتي اليدين موجهتين نحو الأسفل Teisho awase uke

6-2- الضربات الأساسية المطبقة في الكيون:[1]

ماي قيري Maes geri : ضربة أمامية بالرجل تؤدى بالكعب أو بأسفل المشط أو بمقدمة الأصابع في مناطق الحيوية
مواشي قيري:ركلة دائرية تؤدي بوجه القدم أو بأسفل المشط Mawashi geri
يوكو قيري كيكومي:ضربة جانبية ثاقبة بالرجل تؤدى بسيف القدم أو العقب Yoko geri kekomi :
يوكو قيري كيكومي:ضربة جانبية تصاعدية بالرجل Yoko geri keage :

بالإضافة إلى......

Fumikomi : **فومي كومي :**ضربة ساحقة بالرجل
فوميFumikomi-geri : **كومي :**ضربة ساحقة بالرجل
هيتسوي قيري: ضربة بالركبة Hittsui-geri :
ميكازوكي قيري :ضربة بالرجل هلالية أو منجلية Mikazuki-geri :
ماي قيري كياجي :ركلة مباشرة تصاعدية Mae-geri keage :
ماي قيري ثاقبة أو نافذة Mae-geri kekomi : **كيكومي** :ركلة مباشرة
ميكازوكي قيري يوشي :ضربة بالوجه السفلي للقدم في حركة دائرية هلالي من الخارج إلى الدخل وتستعمل أيضا كتقنية دفاع Mikazuki geri uchi :

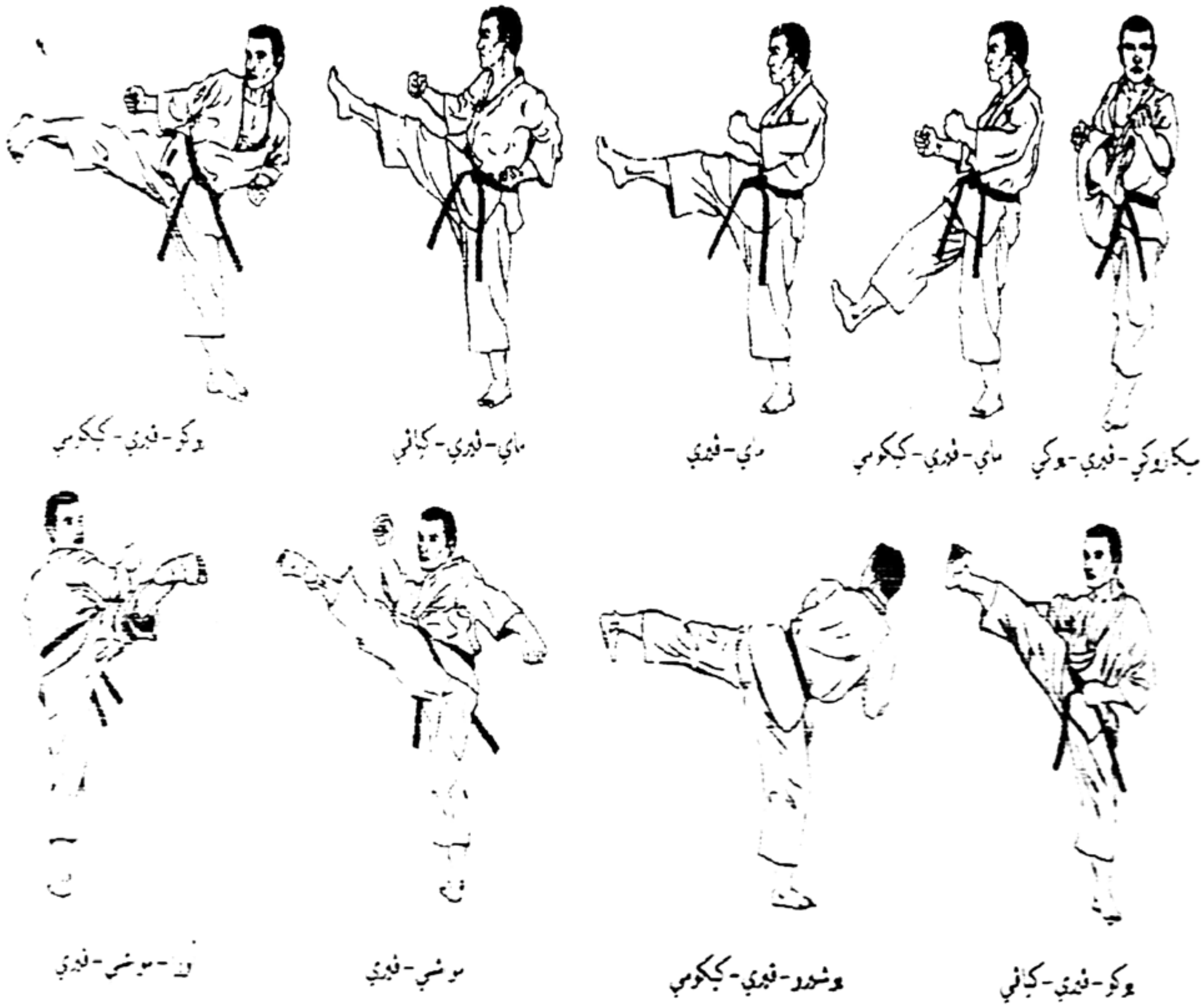
(1) سبع أحمد ،مرجع سابق،ص108

نيدان قيري : ضربة مزدوجة أمامية بالرجل مع القفز Nidan geri :
ماي توبي قيري: ضربة أمامية بالرجل مع القفز Maes tobi geri :
يوكو توبي قيري: Yoko tobi geri : ضربة جانبية بالرجل مع القفز
مواشي هيزا قيري:ركلة دائرية بالركبة Mawashi hiza geri:
ماي هيزا قيري:ركلة أمامية بالركبة تصاعدية Maes hiza geri :
أوتوشي قيري: ضربة بالرجل من الأعلى إلى الأسفل،الرجل ممتدة Otoshi-geri :
توبي ناقاشي مواشي يوشيرو قيري :ضربة بالرجل الخلفية مع القفز بعد تقنية الحش Tobi nagashi mawashi ushiro-geri :
توبي ناقاشي مواشي قيري :ركلة دائرية مع القفز بعد تقنية الحش Tobi nagashi mawashi-geri :

يورا مواشي قيري :ركلة دائرية مثل مواشي قيري ولكنها معاكسة لها في الاتجاه وتضرب بالكعب أوبأسفل المشط Ura mawashi geri
يوشيرو مواشي قيري : الركلة السابقة ولكنها من الخاف Ushiro mawashi geri :
يوشيرو قيري:ضربة Ushiro geri : بالرجل خلفية مباشرة (بالكعب)
يوشيرو قيري كياجي:ركلة خلفية تصاعدية Ushiro geri keage :
كاكاتو قيري :ضربة بالرجل أمامية بالكعب في حركة تنازلية من الأعلى إلى الأسفل[1] Kakato geri :

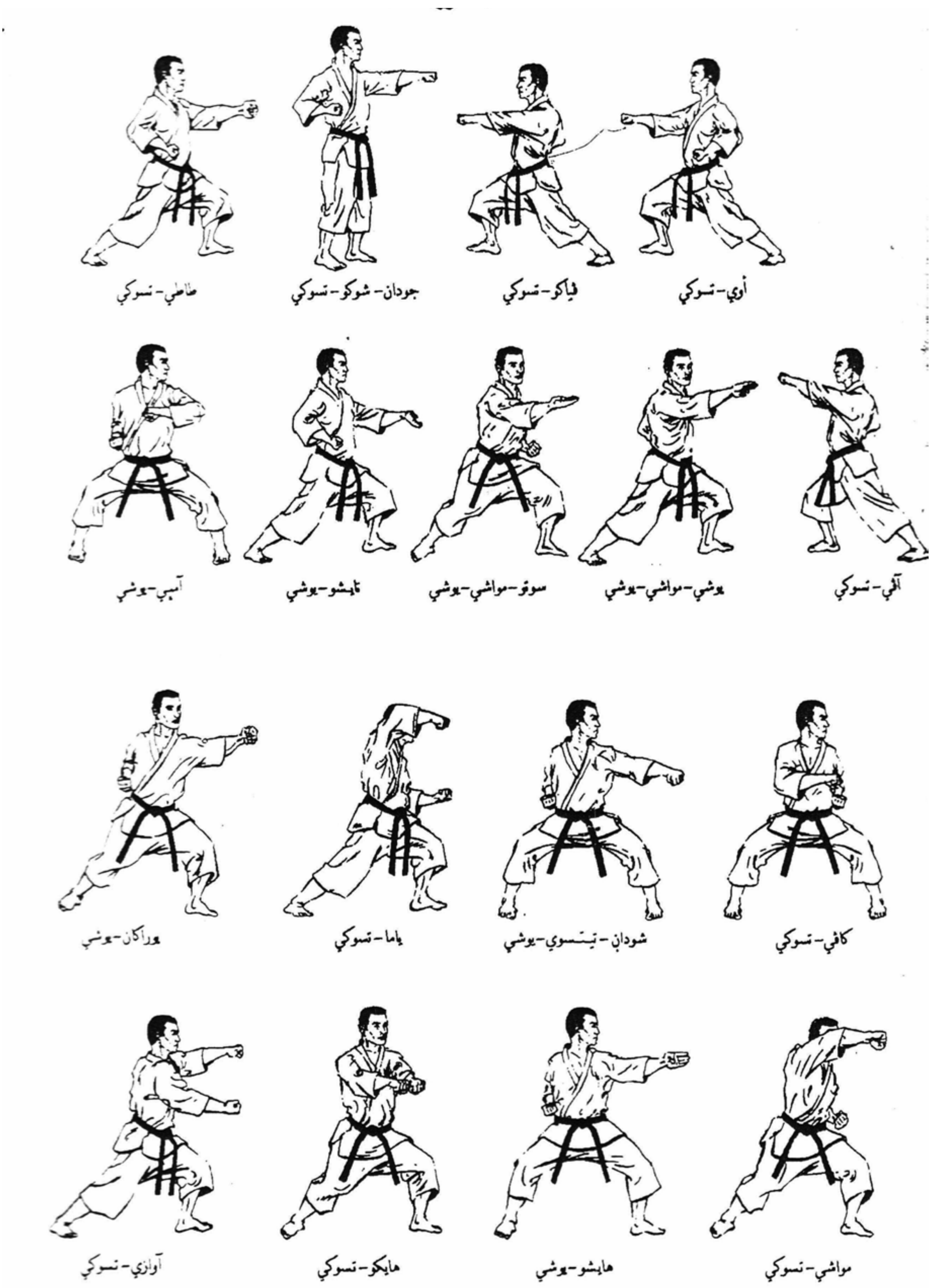
(1) سبع أحمد ،مرجع سابق،ص107

6-3- شكل مصور للضربات الأساسية بالرجل:



شكل 3: الضربات بالأرجل

6-4- شكل مصور للضربات الأساسية باليد تسوكي وازا:



شكل 4: الضربات بالأيدي

7- الوضعيات في الكراتي:[1]

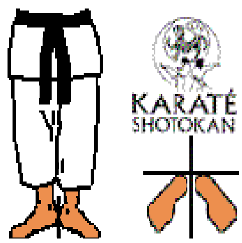
كل حركة فنية في الكراتي يتم تنفيذها انطلاقا من وضعية معينة تتميز بتسميتها وخصائصها والميزة الخاصة لكل وضعية تتمثل على الخصوص في الوضع الذي تأخذه القدمان تحضيرا لتنفيذ حركة فنية معينة سواء كان ذلك باستخدام إحدى اليدين أو القدمين.فخصائص ومتطلبات الحركة الفنية التي يرجى تنفيذها هي التي تفرض أخذ هذه الوضعية أو تلك.

والشيء المميز لهذه الوضعيات أخذها بعين الاعتبار لمركز ثقل الجسم ،أي نقطة محصلة القوى الجاذبية الأرضية التي يخضع لها جميع أعضاء جسم الرياضي.

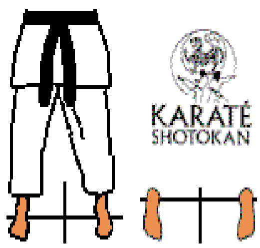
الوضعيات:



1-هايسوكو- داشي:وهي وضعية انتظار تكون فيها القدمان لصيقتان بشكل كامل.



2- موزوبي – داشي :وهي وضعية انتظار يلتصق فيها القدمان عند الكعبين فقط أما الأصابع فتصوب نحو الخارج.



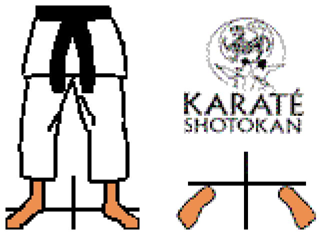
3 - هايكو- داشي : وهي وضعية انتظار تكون فيها القدمان متباعدتان،حيث يكون البعد بين الطرفين الخارجيين مساويا للبعد الخارجي للخصرين .

---

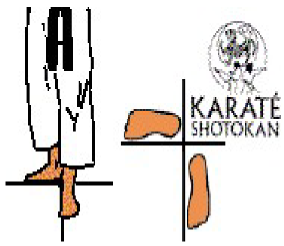
(1) http://www.shotokancrsa.com\ 1-04- 2008



4- إيشي هاشيجي داشي : وهي وضعية انتظار تكون فيها الكعبان موجهان نحو الخارج والأصابع إلى الداخل.البعد مساوي للحدود الخارجية للورك.

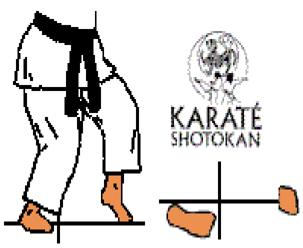


5- هاشيجي داشي : وهي وضعية انتظار تعرف أيضا باسمي:يوي_ داشي وشيزونتاي ويكون فيها القدمان مصوبان نحو الخارج مثل وضعية موزوبي داشي مع تباعد بين الكعبين بنفس البعد بين الخصرين كما في وضعية هايكو داشي .



6- رونوجي داشي :وهي وضعية انتظار تأخذ فيها القدمان شكل الحرف اللاتيني (L) فيما بينهما .

7- تيجي داشي : هي وضعية تأخذ فيها القدمان شكل الحرف اللاتيني (T) فيما بينهما . حيث تتجه أصابع الرجل الأمامية إلى الإمام أما أصابع الرجل الخلفية فتتجه إلى الجانب مع ميلان قليل نحو الإمام .وهي لا تختلف عن الوضعية السابقة إلا في شكل تقاطع القدمين.







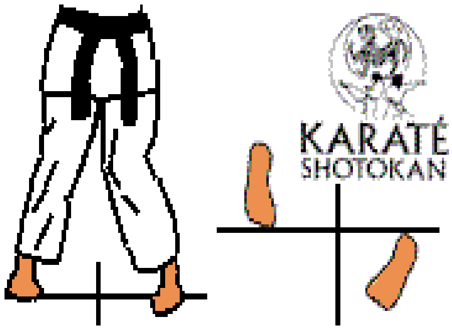
Hangetsu –dachi هونقوتسو داشي

Kosa-dachi كوزاداشي

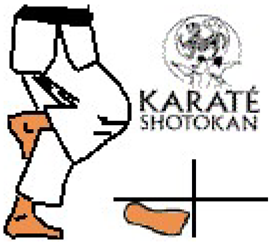
نكواشي داشي Nekoashi-dachi وضعية القط



Sochin-dachi سوشين داشي



Sanchin-dachi سانشين داشي



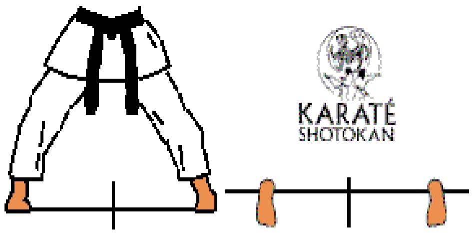
Tsuru Ashi-dachi تسورو آشي داش



Zenkutsu-dacزونكوتسوداشي

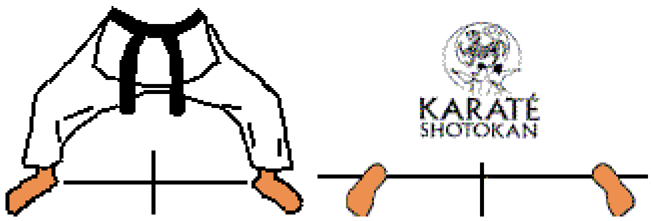


Kokutsu-dachi كوكوتسو داشي



Kiba-dachi كيبا داشي

وتعرف بوضعية الفارس(الخيّال)



Shico-dachi شيكوداشي

شكل 5: الوضعيات

8- أقسام رياضة الكراتي:

وينقسم الكراتي إلى قسمين :

8-1- الكاتا :

8-1-1- المعنى اللغوي:[1]

كلمة كاتا تعني: الشكل وكلمة الكاتا اليابانية تحتوي على ثلاث كلمات وهي:

كاتاشي Katachi: تعني الشكل.

كياي Kai: تعني القطع.

تسوتشي Tsuchi: تعني الأرض.

والترجمة الحرفية للكاتا تعني: الشكل الذي يقطع الأرض.

8-1-2 المعنى الاصطلاحي:

وهي عبارة عن سلسلة من الحركات الدفاعية والهجومية تمثل معركة وهمية بين لاعب الكاراتي وعدد من الخصوم الوهميين بنظام موحد ومتفق عليه دولياً . .

يعرفها الخبير (هريشترز): "الكاطا هي السيطرة على جميع المصادر الطاقوية البدنية والفكرية التي تنام عادة في عمق الإنسان.[2]

8-1-3 أهداف الكاتا:

1- الرفع من درجة الاستنفاد القصوى باستشعار روح قتالي حقيقي .

---

[1] http://www.DVD4ARAB-COM12\4\2008

[2] مريسترز:كراتي دو _كاطا:1987 ص27

2- زيادة القدرة على التخيل والتصور لأنواع مختلفة من الهجوميات المتوقعة واتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف.

3- تنمية الثقة بالنفس والاندماج الحقيقي بين العقل والروح والجسم .

4- تنمية الملكات الفطرية واستخدامها " النظر ،السمع،سرعة الاستجابة".

5- مراقبة التنفس وتوسيع الجهد وتحسين السرعة والفعالية.

6- تنمية التفكير التكتيكي.

8-1-4-كاتات الشوتوكان كراتي :

* وينقسم عدد الكاتات إلى 26 كاتا(دون حساب الكاتات القاعدية وهي: طاي كيو كو (شودان، نيدان ، سندان ، يودان ، قودان ، روكودان) بالإضافة إلى: تانو كاتا.

أولاً: مجموعة الهيان

1-هيان شودان	Heian Shodan
2- هيان نيدان	Heian Nidan
3-هيان سندان	Heian Sandan
4-هيان يوندان	Heian Yondan
5-هيان جودان	Heian Godan

ثانياً : مجموعة التيكي

6- تيكي شودان	Tekki Shodan
7- تيكي نيدان	Tekki Nidan
8- تيكي ساندان	Tekki Sandan

ثالثاً : مجموعة باساي

9- بساي داي	Bassai Dai
10- بساي شو	Bassai Sho

رابعاً : مجموعة كونكو

11- كونكو داي	Kanku Dai
12- كونكو شو	Kanku sho
13-إنمبي	Enpi
14- جيون	Jion
15- جيتى	Jutte
16- جيين	Jiin
17-شينتي	Chinte
18- نيجوشي هو	Nijushiho
19-سوشين	Sochin
20-وان كان	Wankan
21-ميكيو	meikyo
22- جان كاكو	Gankaku
23- هانغيتسو	Hangetsu
24-غيجوشيهو شو	Gojushiho sho
25- غيجوشيهو داي	Gojushiho dai
26- أونسو	Unsu

8-1-5- الصرخة (KIAI):

إن هذه الكلمة باختصار تعني "صراخ الروح" وهي مهمة جدا للكراتي وهي تتضمن شد الحجاب الحاجز وإخراج الهواء من الفم صانعا صوتا حادا قصيرا وليس شرطا أن يكون هذا الصوت هو كياي (kiai) بل قد يكون (eye) آي .. أو هاي (high) ..أو إيه (eigh).. وهي تختلف من شخص إلى آخر وتسمى "ثبات الروح" و "تركيز الطاقة" إن بعض المدارس للتدريب لا تدرك تماما فائدة الصرخة فهي ليست فقط من اجل إخافة العدو الماثل أمامك أو أن تضع قوة إضافية في زفيرك فحسب بل هي

أعظم وأهم من ذلك ونستيطع تلخيص الفوائد بما يلي :

1 - استحضار روح القتال وإرهاب الخصم .

2- شد عضلات الصدر والمعدة معا مع إخراج قوة إضافية في النفس .

3- هذا الانفجار التنفسي يقوم بتصميم تنفيذ التكنيك بشكل عجيب .

4- تعطي تناسق وانسجام لعمل الروح مع العقل والجسم خلال تنفيذ التكنيك لتجعل اللاعب مقبلا على أداء الحركة بكل حواسه .

5- إعطاء الشجاعة وسحب التردد أو التخوف من أداء التكنيك وبالتالي فإن التكنيكات القوية لا تصدر إلا مصاحبة مع هذه الصرخة .

ولذا وجب علينا إن ندرك معنى القاعدة التي تقول"المهارة والتكنيك تغلب القوة ولكن الروح تهزم الجميع وتبقى مستمرة فهي مصدر الطاقة التي تحرك جسم الكائن الحي وهي مصدر جميع القوى " .

في مدارس الكراتي يعتبر الصراخ في غير اللحظة المناسبة تماما خطأ كما ويوجد في الكاتا غالبا صرختان فقط في أماكن محددة ولكن في الـ JKA ليس خطأ أن تضيف صرخة خلال الكاتا في أماكن إضافية ومناسبة . ولكن يمنع هذا خلال الامتحانات الرسمية والمنافسات ويجب على المتدربين خلال التدريب عند العد الخامس والعاشر بالصارخ أو عند تنفيذ آخر حركة من مجموع سلسلة حركات أو حركة واحدة متتالية خلال تكنيكات القتال تحدث الصرخة في الهجمة الأخيرة وفي الهجمة العكسية للتكنيكات المتقدمة وتستخدم عندما يقوم المهاجم بتنفيذ تكنيك حاسم . ولا يعتبر الهجوم قويا أو حاسما بدون صرخة .

إن الصرخة سترعب الخصم وستفتح لك هجوما عليه و أيضا قد تجعل الخصم يقوم بالرجوع إلى الخاف خطوة أو أن يجفل وبالتالي تقوم بتنفيذ التكنيك المناسب الذي تريده .

وأيضا قد تمنع خصمك من إن يقوم بهجمة عليك بواسطة الصرخة فيتراجع ويتردد عن تنفيذ هجمة بشكل سليم .

وقد عرف سابقا فن من فنون القتال يسمى (كياي جيستو) الذي ركز على أساسيات استخدام الصرخة لأن التطبيقات الناجحة هي بحاجة إلى روح قتالية متميزة .
وبالتالي فإن الصرخة تزيد الطاقة للهجمة بواسطة العضلات اللازمة والمناسبة خلال التنفيذ وأيضا تساعد على امتصاص هجمة بواسطة نفث وزفير الهواء مما يجعل الصدر والمعدة أقوى وأصلب وأقل عرضة من أن يطرق الهواء خارجا .
سنسي ياهارا 7 دان J.K.A[1]

8-2- الكوميتي(المنازلة) :KUMITE

8-2-1-المعنى اللغوي:

KUMI كومي:التقاء،تلاق، مواجهة.Rencontre

TE تي:اليد.Main .

8-2-2-المعنى الاصطلاحي:

وهي تعني القتال بين شخصين تمارس فيها حركات باليد أو الرجل أو كلاهما وتعتمد على المرونة والسرعة والقوة . وهناك قتال من الثبات أي يكون اللاعبين ثابتين حيث يقوم أحدهما بالقيام بحركة معينة و يقوم الأخر بصدها وقتال آخر وهو قتال حر يقوم فيه اللاعبين بالقيام بحركات حرة في مناطق محددة . وفي المباراة الرسمية تحدد بزمن معين .فالكوميتيه هو هدف الكراتي الحقيقي فهو يعتبر قتال لتطبيق ما تعلمته في الكاتا لذلك يبدأ لاعب الكراتي في الدخول لقسم الكوميتيه بعد الحزام الأخضر والبرتقالي إذا اثبت كفاءته وأقسام الكوميتيه متعددة.[2]

8-2-3-أهداف الكوميتيه:

الإدراك الجيد للذات والخصم.

فرصة تطبق جميع المهارات الفنية الدفاعية والهجومية.

مراقبة التنفس وامتحان قدرة التحمل والمقاومة .

(1) http://www.Sport4ever.maktoob.com 15\03 \2008
(2) http://www.DVD4ARAB_COM.htm 20 \03\2008

تنمية الذكاء والاعتماد على النفس.

تكوين الشجاعة والثقة بالنفس.

تنمية التركيز الجيد من خلال المناورات.

تقبل الخسارة وتكوين الروح الرياضية. (1)

8-2-4-أقسام الكوميتي(المنازلة):(2)

في رياضة الكراتي يوجد ثلاث أنواع من الكوميتي :

1-الكوميتي الاتفاقية:

(أ)- على خمس خطوات (GOHON-KUMITE).

(ب)- على ثلاث خطوات (SANBON- KUMITE).

(ج)- على خطوة واحدة(IPPOON- KUMITE).

2-الكوميتي النصف اتفاقية :JIYU-IPPON-KUMITE.

3-الكوميتي الحرة:

(أ)- مبارزة حرة مرنة (JIYU -KUMIT)

(ب)- منافسة رسمية(SHIAI)

---

(1) **غربي عبد الكريم** ،مرجع سبق ذكره ص115

(2) **سبع أحمد، مرجع سبق ذكره**،ص142

9- قوانين التحكيم في الكراتي:

9-1- مسابقات الكوميتيه:

9-1-1- منطقة اللعب: وتتمثل فيما يلي [1]

تكون مسطحة وخالية من أي عوائق.

تكون مربعة ،ويتكون الملعب من مربع طول ضلعه 8م2مع إضافة مع إضافة 2م من كل جانب كمنطقة أمان واضحة.

يرسم خطان متوازيان طول كل واحد منهما1 مترو يتعامدان مع خط وقوف الحكم ويكون بعد كل من الخطين عن منتصف الملعب متر ونصف وذلك لوقوف اللاعبين المتنافسين .

يرسم خط بطول نصف متر على مسافة 2م من منتصف الملعب ،ويكون مكان وقوف حكم المباراة.

يجلس الحكام في منطقة أمان ، أحدهم مقابل الحكم الرئيسي ، والاثنين الآخرين كل منهما خلف أحد المتنافسين . وكل حكم مجهز بعلمين أحمر وأزرق.

يجلس الحكم العام (كانسا)ARBITRATOR إلى طاولة صغيرة خارج منطقة الأمان خلف الحكم إلى اليسار مجهز بعلم أحمر أو إشارة وصفارة .

يجلس مراقب التسجيلScore Supervisor إلى طاولة التسجيل بين المسجلScoreKeeper والميقاتي Timekeeper .

مسافة متر واحد في آخر منطقة اللعب ،يجب أن تكون بلون مختلف عن اللون الداخلي .

9-1-2-المتنافسين

يجب على اللاعبين ارتداء بذلة كراتي KARATE GI ،ليس بها أي إعلانات أو شعارات فقط شعار الدولة أو العلم التابع له ويجب وضعه على الجانب الأيسر للجاكيت بحجم لايزيد عن 10سم2،أحد المتنافسين يرتدي الحزام الأحمر AKA والأخر الحزام الأزرق AO.

---

(1) http://www.ffkama.fr4\4\2008

- الحفاظ على الشعر نظيفا وقصيرا ،ويسمح بماسك الشعر للسيدات كاتا.
- واقي الأسنان إجباري.
- يجب أن يرتدي اللاعبين القفاز أحمر أو أزرق .
- بالنسبة للسيدات يسمح بارتداء تي شورت تحت الجاكيت .
- يسمح بواقي قصبة الساق وواقي المشط .
- يمنع استحدام النظارات الطبية ويسمح باستخدام العدسات اللاصقة الناعمة على مسؤولية المتنافس.
- استخدام أربطة الجرح ويجب أو يصدق من استشارة الطبيب الرسمي .

9-1-3- الحكام:

على الحكام ارتداء الملابس الرسمية المحددة من قبل لجنة التحكيم وهو ما يلي:

جاكيت أزرق به 2أزرارفضي .

قميص أبيض بأكمام قصيرة .

بنطلون رمادي فاتح بدون أي ثنيات بالأرجل .

جوارب أزرق غامق أو أسود وحذاء أسود خفيف بدون كعب .

9-1-4- مدة المباراة.

يحدد زمن مباراة الكوميتيه بثلاث دقائق بالنسبة للاعبي الدرجة الأولى من الذكور (بالنسبة للفرق والأفراد) ودقيقتان للإناث و الأشبال والأواسط.

يبدأ توقيت المباراة عندما يعطي الحكم إشارة البداية ويوقف الميقاتي حساب الزمن في كل مرة ينادي فيها الحكم بكلمة "ياميYAME."

على مراقب الوقت إعطاء إشارات واضحة عن طريق الجرس القرصي أو الكهربائي موضحاً أنه "بقي من زمن الجولة 30 ثانية" أو "انتهى الوقت". وتدل عبارة "انتهى الوقت" على نهاية المباراة.

9-1-5- تسجيل النقاط :[1]

1- النقاط كالتالي:

أ -سانبون Sanbon ثلاث نقاط

ب- نيهون Nihon نقطتان

ج- إيبون Ippon نقطة واحدة

2 - تمنح النقطة عندما يتم تنفيذ الضربة وفقاً للمعايير الفنية التالية:

أ- الأداء الجيد وفقاً للمقاييس الفنية المقررةGood Form.

ب- السلوك الرياضي.

ج- التطبيق الحيوي والفعال.

د- الإدراك والتركيز والتيقظ (زانشين)

هـ - التوقيت الجيد

و -المسافة الصحيحة

3- تقتصر الهجمات على المناطق التالية:

الرأس - الوجه - الرقبة - البطن - الصدر و الظهر- الأجناب

4- تمنح ثلاث نقاط (سانبون) كالتالي-:

أ- ركلات في منطقة الجودان.

ب- كل تقنية فنية صحيحة على خصم و هو على الأرض (بعد رمي أو سحب رجل الخصم أو سقوطه بمفرده).

5 - تمنح نقطتان (نيهون) كالتالي:

أ- ركلات في منطقة الشودان.

ب- اللكمات المسددة إلى الظهر.

6- تمنح النقطة واحدة (إيبون) كالتالي:

أ- اللكمات و أوشي المسددة إلى منطقة الشودان أو الجودان بالإضافة إلى الظهر.

---

[1] الفيدرالية الجزائرية للكراتي دو والتايكواندو والكوشيكي، **منشور قانون التحكيم في الكاتا والكيميتي**2008ص7-8

ب- الإخلال بتوازن الخصم وإحراز نقطة.

7 -يتم احتساب الضربة الفنية الفعالة التي تحدث في نفس الوقت الذي تصدر فيه الإشارة بانتهاء الجولة. ولا تحتسب الضربة الفنية حتى ولو كانت فعالة عندما تحدث بعد الأمر بإيقاف أو توقف الجولة نقطة ، ويمكن احتساب الجزاء على المتنافس المخالف.

8 - لا يتم احتساب أي ضربة فنية، حتى وإن كانت صحيحة من الناحية الفنية، إذا حدثت عندما تكون المنافسات خارج الملعب، غير أنه إذا حدث من أحد المتنافسين ضربة فنية فعالة عندما لا يزال داخل حلبة المنافسة وقبل أن ينادي الحكم بكلمة"يامي" فإنه يتم احتساب الضربة الفنية نقطة.

9- لا يتم احتساب الضربة الفنية الفعالة لإحراز نقطة تحدث من كلا المتنافسين في وقت واحد للمتنافس الذي يكون في جانب (أيوشي)الآخر.

10 - يسمح باستخدام أساليب المسك والرمي بشرط أن يسبقها هجوم بأحد أساليب الكاراتي ويمكن استخدام المسك والرمي في حالة الهجوم المضاد بعد الدفاع ضد أحد أساليب الخصم.

11 - لأسباب السلامة تمنع أنواع الرمي التي يتم فيها رمي الخصم بدون أن يتم تثبيته أو يرمى بطريقة خطرة أو أن تكون نقطة المحور أعلى مستوى من الوسط ويعد من المخالفات وسيصدر بشأنه إنذاراً أو جزءاً. وتشمل الاستثناءات الحركات الفنية لسحب الساق العادية في لعبة الكاراتي التي لا تتطلب الإمساك بالخصم عند تنفيذ الضربة مثل ضربة آشي – باري وما إلى ذلك من الحركات. وبعد تنفيذ الرمية سيسمح الحكم للمتنافس بثانيتين أو ثلاث ثوان يحاول خلالها القيام بتكنيك لإحراز نقطة.

13- الموقف الرياضي هو أحد مكونات الأداء الجيد ويشير إلى عدم الموقف الماكر.[1]

---

[1] http://www. DVD4ARAB.COM. 04\04\2008 .

9-1-6- الأفعال الممنوعة:(Prohibited behaviour)[1]

يوجد فئتان للأفعال الممنوعة :فئـ ـة 1، فئـ ـة2.

الفئـ ـة 1: Category

الأساليب التي تؤدي إلى الاحتكاك المفرط.

الأساليب التي يتم فيها لمس الحلق.

الهجوم على الأذرع والقدمين والخصيتين ومشط القدم .

الهجوم على الوجه بأحد الأساليب المفتوحة .

الفئـ ـة 2: Category

التظاهر أو المبالغة في الإصابة .

تكرار الخروج خارج منطقة الجوقاي.

تعريض المتنافس نفسه لخطر

تضييع الوقت.

المسك والرمي بغير أساليب الكاراتي .

الهجوم بالرأس أو الكوع أو الركبة .

التحدث مع الخصم أو استفزازه وعدم طاعة الحكم والقيام بتصرفات غير لائقة .

9-2- معايير اتخاذ القرارات في مسابقة الكاتا:

يجب أداء الكاتا بمهارة مع إظهار الفهم الجيد للمبادئ التقليدية لمحتويات الكاتا ويجب على القضاة(3+مراقب للمباراة) الانتباه إلى:

الأداء الواقعي لمعاني الكاتا.

فهم الأساليب المستخدمة Bunkai.

التوقيت الجيد :الإيقاع والسرعة التوازن تركيز القوة (KIME) .

استعمال التنفس الصحيح والمناسب لدعم القوة .

الوقفات والوضعيات الصحيحة .

---

[1] الفيدرالية الجزائرية للكراتي دو ، مرجع سابق، 2008ص18

في الدور الأول يشطب المتنافس الذي يغير في الكاتا .والمتنافس الذي يتوقف أثناء الأداء أو يقوم بأداء كاتا مختلفة عن التي أعلن عنه يتم اعتباره مشطوبا.[1]

---

(1) http://www.Ffkama ,Regalement d' Arbitrage 2005 p12

خلاصة:

ممارسة الكاراتي تبدءا من جذع مشترك في تطبيق الفنيات، و يمكن بعدها لكل من الممارسين أخذ عدة اتجاهات و ذلك حسب شخصية كل واحد منهم، سواء تكون تقنيات القتال أو المنافسة، ثقافة بدنية أو منهاج فلسفي، و الكاراتي الحقيقي هو شأن حياة كاملة. و من خلال تناولنا لهذا الفصل تعرفنا على عدة جوانب للكاراتي سواء كان في المنشأ أو تطوره عبر عدة مدارس إلى غاية المنافسة الرياضية بشقيها الكاتا و الكوميتي و تعرضنا كذلك في هذا الفصل إلى مختلف القوانين التي تسير المنافسة.

الفصل الثاني
الضغوط النفسية

تمهيد:

يواجه الفرد بصفة خاصة الكثير من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها أو مهددة له، و تعرض توازنه النفسي و الجسمي إلى الاضطراب و تعيقه في أداء مهامه اليومية، و تسمى هذه المواقف الضاغطة، التي تؤدي إلى الضغط النفسي stress، حيث أصبحت هذه الكلمة من الكلمات الشائعة لدى مختلف الفئات، و الضغوط تعتبر من العوامل المهمة في حدوث الإجهاد و الانفعال الزائد لدى الفرد و الذي يؤدي إلى الإنهاك.

لذا تمثل الضغوط و الإجهاد أهم الموضوعات الحديثة التي لها أثر كبير في مجتمعنا الحالي بسبب التأثيرات العقلية و الجسمية التي يمكن أن تسببها للفرد و على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغط النفسي stress من جانب المهتمين بالصحة النفسية و الجسدية، إلا أن مفهوم الضغط أو الضغوط لا تعني الشيء نفسه لهم جميعا، لان أبعاد متعددة و الزواية التي ينظر إليها تختلف باختلاف الاتجاهات النظرية، ففي هذا المبحث سنتطرق إلى مختلف التعاريف التي قدمت لتحديد مفهوم الضغط النفسي و تحديد أبعاده و الأعراض التي يؤدي إليها و العوامل المرتبطة به. كما سنتطرق إلى عدد من الباحثين الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي.

1- مفهوم الضغط النفسي:

لا يمكن دراسة و فهم ظاهرة ما دون تحديد مفهومها أو تعريفها، حيـث إن التعريف الدقيق للظاهرة و المفاهيم الأخرى المرتبطة بها يسهل من عملية فهمهـا و يساعد على قياسها و التعامل معها بفاعلية و ايجابية.

ويري باركنسون – وكولمان 1995 أنه من الصعب إيجـاد تعريـف محـدد للضغط في أنه تكوين فرضي وليس شيئا ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال فـي التعرف على الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية.[1]

و يعد الضغط عنصرا مجددا للطاقة الإنسانية، و بدون الضغط تصبح الحياة بـدون معنى. فالفرد القادر على احتواء المتطلبات و الاستمتاع بالاسـتثارة التـي تسـببها الضغوط، فان الضغوط تكون مقبولة و مفيدة. و يحدد ماك لين متغيرين أساسـيين يؤديان بالعمل إلى تجاوز حدود الاحتمال، و هما العبء الكمي و هو زيـادة حجـم العمل المطلوب إنجازه،و العبء الكيفي و هو أن العمل يتطلب مهاما صـعبة فـي تحقيقها. [2]

و يضيف عبد العزيز عبد المجيد محمد أن الضغوط النفسية هي من طبيعة الوجـود الإنساني، و ليس ضروريا أن تكون ظاهرة سلبية يمكن الإحجام عنهـا، حتـى لا يكون هناك نقص في فعاليات الفرد و قصور في كفاءته و من ثم الإخفاق في الحياة التي بدون ضغوط تعني الموت مع عدم إغفال أن الضغوط الشديدة و المتكررة تؤثر سلبيا و تؤدي إلى الاختلال الوظيفي في حياة الإنسان.[3]

---

(1) علي عسكر:ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000، ص 9

(2) فاروق عثمان: القلق و ادارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 96

(3) عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005، ص17.

و هذا يجعلنا ندرك الضغوط النفسية بأنها ذات طبيعـة وظيفيـة مزدوجـة فطبقـا لطبيعتها السوية تساعدنا على النمو و النضـج و تكـوين الشخصـية و بطبيعتهـا المرضية يكون لها مخرجات و استجابات مرضية.

2- مصطلح الضغط:

ليس من السهل إيجاد تعريف مقبول لمفهوم الضغوط نظرا لاسـتخدام هـذا المصطلح بطريقة واسعة من قبل فئات عديدة من الناس ينتمـون لحقـول دراسـية مختلفة، و من ثم تعطيه كل فئة معنى مختلفا عن الآخرين، كالطب والفيزياء و علم النفس و الصحة النفسية و غيرها من المجالات فقد تعددت الآراء حول تعريفـه، و من ثم لا يوجد تعريف جامع متفق عليه في تعريف الضغط.

يعتبر الضغط كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني :ضيق علـى، ضغط، شد، أوثق.[1]

ولم يظهر هذا المصطلح عند كتاب أوربا إلا في القرن الرابع عشر مـيلادي عنـدما وصفوا أحد الأشخاص بأنه كان تحت الضغوط الشديدة كما ترتب عليه بطء نمو أوجه الصلاح لديه.[2]

لغويا فإن الضغوط كلمة مشتقة من اللاتينية، و استخدمت بطريقة شائعة منذ القـرن السابع عشر لتعني الصعاب و الشدة أو الضيق و المحنة أو الحظ العاثر أو الضراء أو الأسى أو الحزن أو الألم، و في أواخر القرن الثامن عشر تطور استخدامها ليعني القوة أو الضغط أو التوتر و الجهد أو المجهود الضخم في إشارة بصـفة أساسـية لأعضاء الجسم الإنساني أو لقواه الذهنية.[3]

---

(1) جان بنجمان ستورا، ترجمة أنطوان هشام: الإجهاد أسبابه و علاجه،منشورات عويدات، بيروت، 1997، ص4

(2) هيجان عبد الرحمان بن أحمد: ضغوط العمل مصـادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض السعودية، 1998، ص 26

(3) اعتدال معروف: مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة في العمل في المجتمع،ط1، مكتبة الشقري، الرياض، 2001، ص16

وصف هوكس 1976 ظاهرة في العلوم الطبيعية تشير إلى وجود حمـل أو ضـغط فيزيائي يسبب إجهادا فيزيائيا لمادة معينة.[1]

يترجم الضغط على أنه مجموعة من الاضطرابات الفسـيولوجية و البنيويـة تتآر داخل العضوية من طرف عوامل متعددة، أين نجـد الانفعـالات مـن أكبـر نتائجها.[2]

وقد استخدمت كلمة Stress في القرن 17 للتعبير عن العذاب والمحـن والضـجر والمصائب وهي نتائج لقسوة الحياة التي يعبر عنها بكلمة واحدة، وحدث منذ القرن 18 تطور دلالة، إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية Stress إلى سببه الأساسي أي قوة ضغط الثقل الذي ينتج توترا أو تشوها للمادة، وهكذا نستنتج أن كلمة Stress يرافقها غالبا إجهادا وعناء.[3]

ويعرف جرينبيـرج Grenberg الضـغوط بـأنها :رد فعـل فسـيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتـوترات البيئيـة والصـراعات والأحداث الضاغطة.

ويعرف ماندلر Mandler الضغوط :هي تلك الظروف المرتبطـة بالضـغط وبالشدة الناتجة عن متطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد

ويؤكد ميلز أن الضغوط هي :رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد علـى الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه.[4]

---

(1) أحمد محمد عبد الخالق: الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت، 1998، ص20

(2) Alain Labruffe: Prévenir et combattre le stress, Chiron, Paris, 2002, P11

(3) جان بنجمان ستورا، مرجع سابق، ص4.

(4) عويد سلطان المشعان: مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين ا لكويتيين، وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود. م 13 العلوم الإدارية،الرياض، 2001 ، ص71

ويعرف قاموس Oxford الضغط بـ: [1]

- عبارة عن بذل فوق مجبرة بإكراه والمثال على ذلك الفقر
- عبارة عن قوة تتطلب جهد وطاقة كبيرة (الخضوع لضغط كبير)
- القوة التي يمارسها الجسم.

3- نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط:

إن الضغط هي كلمة شعبية، كثيرة الاستعمال، وأصل الكلمة Stress لاتينية . كانت هذه الكلمة مستعملة في القرن السابع عشر من طرف الإنجليز للدلالـة علـى : الشؤم، الصعوبات، الألم العميق.[2]

ويضيف كوكس T.Cox أن كلمة الضغط لها تاريخ عميق ويمكن أن يكـون أصلها من الكلمة اللاتينية. وقد استعملت منذ القدم من طـرف الشـاعر الإنجليـزي Robert Manning 1303 في قصيدته Hand lying Synne . و من القرن الرابع عشر فما فوق استعملت في الأدب الإنجليزي بأشكال مختلفة.[3]

و في أواخر القرن السابع عشر تلقى مفهوم الضغط العديد من الدعم و التأييد النظري استمر إلى اليوم متأثرا بعمل المهندس روبرت هوك Hooke، فلقد كان هوك مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة و تقاوم قوى الطبيعة مثل الرياح و الزلزال دون أن تنهار و تتداعى، و طبقا لوجهة نظره ينشأ الضغط من تأثير العبء أو الحمل على البناء الذي من خلاله يظهر الإجهاد على هذا البناء، و يمكن للبناء أن ينهار و يتداعى، و لذلك يكون الضغط هو استجابة

---

(1) Cox .T.: stress, 7 th edition , Macmillan Education L.T.D; London, 1986, P2

(2) Paulhan.I. & Bourgeois M.(1995 : (stress Coping ; les stratégies D ajustement à ladversite 2eme Edition ; presses universitaires de France ;paris.

(3) Cox T., op-cit, P2

النظام أو البناء للحمولة، و يكون ذلك مماثلا لاستجابة الضغط التي تصدر عن الكائن العضوي و التي تتبدى في المواجهة أو الهروب من الموقف الضاغط.(1)

و في أواخر القرن الثامن عشر يشير مصطلح الضغط إلى القوة أو الضغط Pressure أو التوتر أو الإجهاد، و في القرن العشرين عرفت القواميس الأجنبية الضغط بأنه الضيق أو القوة.(2) و جهود كبيرة للمواد و الأعضاء و يعد الفرنسي Claude Bernard كلود برنار 1865 من الأوائل الذين أعطى تفسير لآثار الضغط على السلوك، إذ يرى أن ردود الأفعال الناتجة عن الضغط تهدف إلى الحفاظ على توازن الجسم، و ابتداء من 1878 بين أنه عندما يكون المجال الداخلي مضطرب، تكون القابلية إلى الإصابة بالمرض، فهو إذن يتبنى التصور "لإبوقراط" الذي أن الجراثيم ليست العامل الوحيد الذي تسبب المرض، لكن اختلال التوازن الطبيعي يؤدي إلى الهشاشة و الضعف.

و في سنة 1914 طور كانون ولتـر Walter Cannon نظريتـه حـول الأعضاء الحية التي تعمل على تعديل ثوابتها الفسيولوجية وهـذا باسـتعمال مفهـوم الضغط كتفاعل فسيولوجي مرتبط بالانفعالات.(3)

ففي بداية الثلاثينات، وبالضبط سـنة 1932 اسـتعمل الباحـث Walter Cannon مصطلح الضغط في دراسته فسيولوجيا الانفعالات، واعتبر الضغط على أنه اضطراب في التوازن الجسدي الذي ينشأ تحت تأثير ظروف معينة، كـالتعرض للبرد، نقص الأكسجين، انخفاض السكر في الدم.(4)

ثم جاء بعده هانس سيلي Hans Selye 1935الذي يعتبر أول مـن قـدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط stressوأشار إلى أن الضغوط تعتبر من

(1) طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية و النفسية، دار الفكر، الأردن، 2006، ص17
(2) نفس المرجع، 18.

(3) Paulhan.I. & Bourgeois M, op-cit, P9
(4) Stora J.B: Le Stress,1ére édition, Puf, Paris, 1991, P4

العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة .كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية.[1] بعـدها وفي فترة الأربعينيات والخمسينيات، اتسع مجال استخدام مصطلح الضـغط ليشـمل ميدان علم النفس وعلم الاجتماع.

و في عام 1966 قام لازاروس Lazarus ببلورة مفهوم التقييم المعرفي و النفسي للضغوط أو التهديد حيث لا يرى الضـغوط كعـدم تـوازن بـين مطلـب موضوعي و قدرة الفرد على الاستجابة كما يراه الفرد و بين الاستجابة كما يراهـا هذا الفرد، و لذلك فإن الضغط أو التهديد وفقا لـ لازراروس يتضمن توقـع نتـائج معاكسة نابعة من الإخفاق في مقابلة المطالب، و أن الكائن الحي لديه القدرة علـى تغيير حالة الضغوط عن طريق تجنب النتائج، الوفـاء بالمطالـب (بشـكل يمكـن احتماله) و تغيير رؤية المطالب أو القدرات.[2]

و في الآونة الأخيرة انتشر استخدام مصطلح الضغوط النفسـية فـي المجال الرياضي.

وقد جذبت هذه الظاهرة اهتمام بعض الباحثين فـي علـم الـنفس الرياضـي، واهتموا بدراستها في إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة فـي مجال بعض الوظائف والمهن الأخرى خارج المجال الرياضي والممارسة الرياضية، والتي ينظر إليها على أنها مهن ضاغطة على الفرد وتؤدي إلـى انخفـاض مسـتوى إنجازاته وعدم رضاه عن عمله أو مهنته أو نشاطه وتؤدي في النهاية إلى تقاعـده أو تركه لمهنته سواء بإرادته أو بدون إرادته في حالة عدم قدرته على المقاومة أو مواجهة الضغوط ومحاولة التكيف الايجابي معها.[3]

---

(1) محمد حسن علاوي، مرجع سابق، 1998، ص13
(2) اعتدال معروف، مرجع سابق، ص15
(3) محمد حسن علاوي، مرجع سابق، 1998، ص3

4- نظريات الضغوط النفسية:

تعتبر النظريات من الوسائل الهامة التي تساعدنا على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة بين الأشياء أو الظواهر المختلفة، وهذا يعني أنها تفترض شرح أو تفسـير عملية يستدل عليها من السلوك الظاهر، أي أننا نرى بعض الأحداث ونحاول أن نفهم مغزى هذه الأحداث أي تفسيرها وذلك بافتراض أن هناك أشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحداث أو الظاهرة التي نلاحظها سوف تحدث.[1]

و تعد الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تفسر على أسـس بدنية بيولوجية، عقلية معرفية، سلوكية و أخرى اجتماعية. وقد اختلفت النظريـات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا لاختلاف الأطـر النظريـة التـي تبنتهـا وانطلقت منها.

فنظرية سيلي تتخذ من استجابة الجسم الفسيولوجية أساسا على أن الفرد يقـع تحت تأثير موقف ضاغط .بينما سبيلرجر اتخذ من قلق الحالة وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط، أما موراي، فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضـوع بيئي أما لازاروس فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط، ومن هنـا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظـري لكـل منها.[2]

4-1 نظرية هانز سيلي (Hans Selye):

توصل عالم الغدد الصماء هانز سيلي Hans Selye عام 1936 إلـى أن هنـاك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسماها الأعـراض العامـة للتكيـف (General adaptation Syndrome).[3]

---

[1] سعيد حسني العزة، جودت عزة عبد الهادي : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، عمان الأردن، 1999، ص11

[2] فاروق عثمان، مرجع سابق، ص98.

[3] هيجان عبد الرحمان بن أحمد، مرجع سابق، ص15

كان هانز سيلي بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغط تفسيرا فسيولوجيا، وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر سيلي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.[1]

وحدد سيلي ثلاث مراحل للدفاع التكيف العام – ضد الضغوط:[2]

1.1.4 مرحلة الإنذار (الفزع):

حيث تظهر تغيرات و استجابات نتيجة درجة التعرض للضاغط و نتيجة هذه التغيرات تقل مقاومة الجسم و قد تحدث الوفاة عند الزيادة الشديدة للضغط.

2.1.4 مرحلة المقاومة:

تختفي فيها التغيرات التي ظهرت في المرحلة السابقة و يتلازم معها ظهور تغيرات تدل على التكيف مع هذه الضغوط.

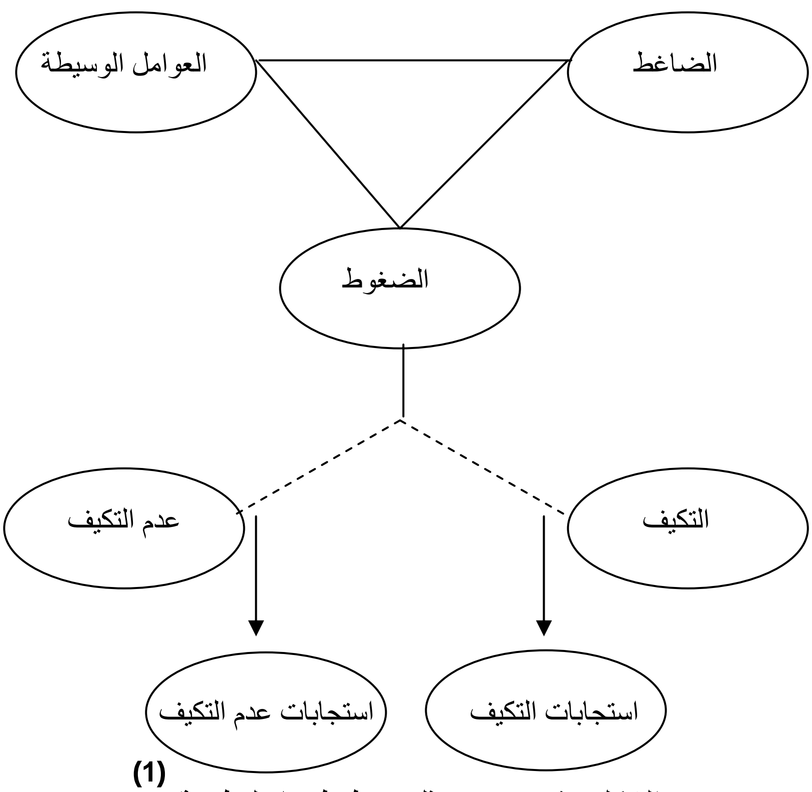
3.1.4 الإنهاك (الإجهاد):

في هذه المرحلة تكون الطاقة الضرورية قد استنفذت، و يؤدي استمرار الاستجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف كالإجهاد الذي يليه الاحتراق.

و يختتم سيلي نظريته بتعريف الضغط على أنه حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساسا التفاعلات التي يبدي فيها تكيفا أو التي يبدي فيها سوء تكيف.[3]

---

(1) فاروق عثمان، مرجع سابق، ص98.
(2) عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005، ص35.
(3) هارون توفيق الرشيدي: الضغوط النفسية طبيعتها-نظرياتها، دار النهظة المصرية، مصر، 1999، ص52



الشكل رقم (06) يمثل تخطيط عام لنظرية [1]

و في إطار هذا الرسم التخطيطي نميز الضاغط و هو متغير مستقل ينتج عنه ضغوط، العوامل الوسيطة و هي تلك التي يكون دورها هام في أن يقلل أو يزيد من تأثير الضاغط مثل المناخ و الطعام. و أعراض التكيف المتزامن و يقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر في الكائن الحي مثل التغيرات الكيميائية و أخيرا استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل ضغط الدم أو أمراض القلب.[2]

2-4 نظرية سبيلبرجر:

قدم سبيلبرجر نظريته عن القلق و التي تعتبر مقدمة ضرورية لفهم الضغوط، حيث يرى أن القلق نوعان: قلق سمة وهو استعداد طبيعي أو اتجاه طبيعي يجعل القلق يعتمد على الخبرات الماضية و قلق حالة: و هو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة و تسبب الضغوط قلق الحالة و لا يحدث ذلك مع قلق

---

(1) فاروق عثمان، مرجع سابق، ص99

(2) هارون توفيق الرشيدي، مرجع سابق، ص53

السمة، و قد ركز سبيلبرجر في نظريته على الإطار البيئي كضـغوط، و عـرض تمييزا بين كل من القلق، الضغوط و التهديد.[1]

وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا. وفي الإطار المرجعـي للنظرية أهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضـاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، و يفسر العلاقات بينها وبين مكنز مات الـدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت -إنكار -إسـقاط) وتسـتدعى سلوك التجنب. ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشـكل مـا مـن الضغوط. [2]

3-4 نظرية موراي:

يصل موراي إلى مسوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعـرض لمفهـوم الحاجة و مفهوم الضغط و يعتبرهما مفهومان مركزيان و متكافآن في تفسير السلوك الإنساني و يعد الفصل بينهما تحريفا خطرا، كما يلتقي كل من الضغط و الحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم الثيما و الذي يعني به موراي وجـدة يلوكيـة كليـة تفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط) و الحاجة، و في هذه الأثناء قد يحـدث أن ترتبط بعض الحاجات في اشباعها ببعض المواقف أو بعض الأشـخاص و حينمـا يحدث ذلك فإنه يظهر مفهوم تكامل الحاجة الذي يعبر به موراي عـن الاسـتعداد الموضوعي أي أنه حاجة إلى نوع معين من التفاعل مع شخص معين أو موضـوع معين.[3]

---

(1) عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص35.
(2) فاروق عثمان، مرجع سابق، ص100
(3) هارون توفيق الرشيدي، مرجع سابق، ص57

ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

ضغط بيتا : ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي .

و يرى موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول و يصـل بخبراتـه إلـى ربـط موضوعات معينة بحاجة معينة ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة.[1]

4-4 نظرية التقدير المعرفي:

قدم هذه النظرية لازاروس Lazarus. و قد نشـأت هـذه النظريـة نتيجـة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجـرد إدراك مبسـط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف.[2]

ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها :العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التحديد وإدراكه.[3]

و يرى لازاروس و فولكمان أن تفسير الحدث الضاغط يرتكز على عمليتين أساسيتين و هما عملية التقدير (التقييم) الأولى و التقييم الثانوي، و أن لكل منهمـا أهداف مختلفة فالتقييم الأولي يشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف و طريقة إدراكه له و هل الموقف خطير و مهدد و يمثل تحديا للفرد أم غير ذلك، فمن خـلال عمليـة التقييم الأولي للحدث الضاغط يتم تفسير الحدث على أنه ايجابي أو ضاغط، و قـد

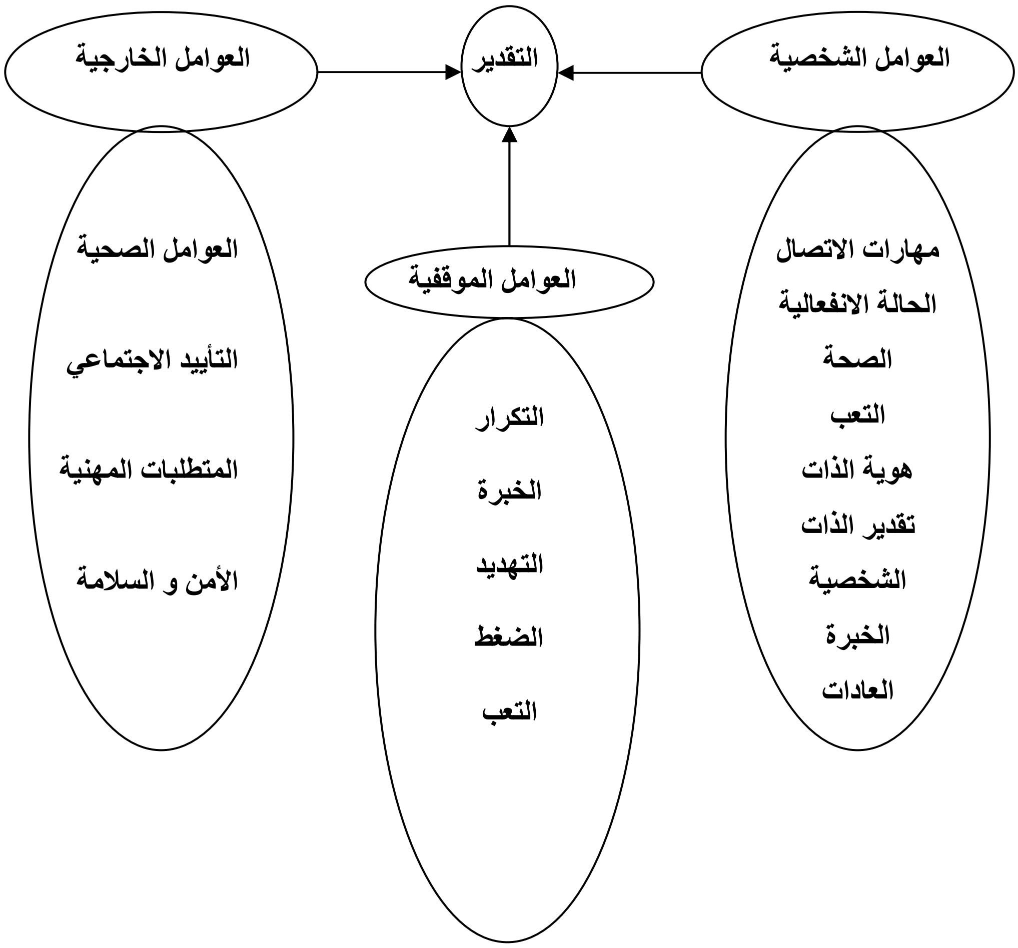
---

(1) عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص36

(2) فاروق عثمان، مرجع سابق، ص100

(3) نفس المرجع، ص100

يكون التقييم الأولي للموقف سلبيا و ضاغطا و يسبب ضـررا و تهديـدا و تحـديا يتجاوز إمكانات الفرد و مصادر المواجهة لديه.[1]



شكل رقم (07) يمثل نظرية التقدير المعرفي للضغوط[2]

و يمكن تفسير هذا على أن العوامل الشخصية تلعب دورا هاما فـي درجـة إدراك الفرد للعامل الضاغط و ذلك حسب خبراته و مهاراته في تحمل الضـغط و كذا حالته الصحية، كما يتوقف على العوامل الموقفية فالفرد الذي يتلقى عامل تهديد أكبر يكون أكثر إدراكا للضغط، أما العوامل الأخرى فتتمثل في العوامل الخارجية و المتمثل في المحيط الاجتماعي مثل تغيير الوظيفة و الانتقال لسكن جديد إلى غيـر ذلك.

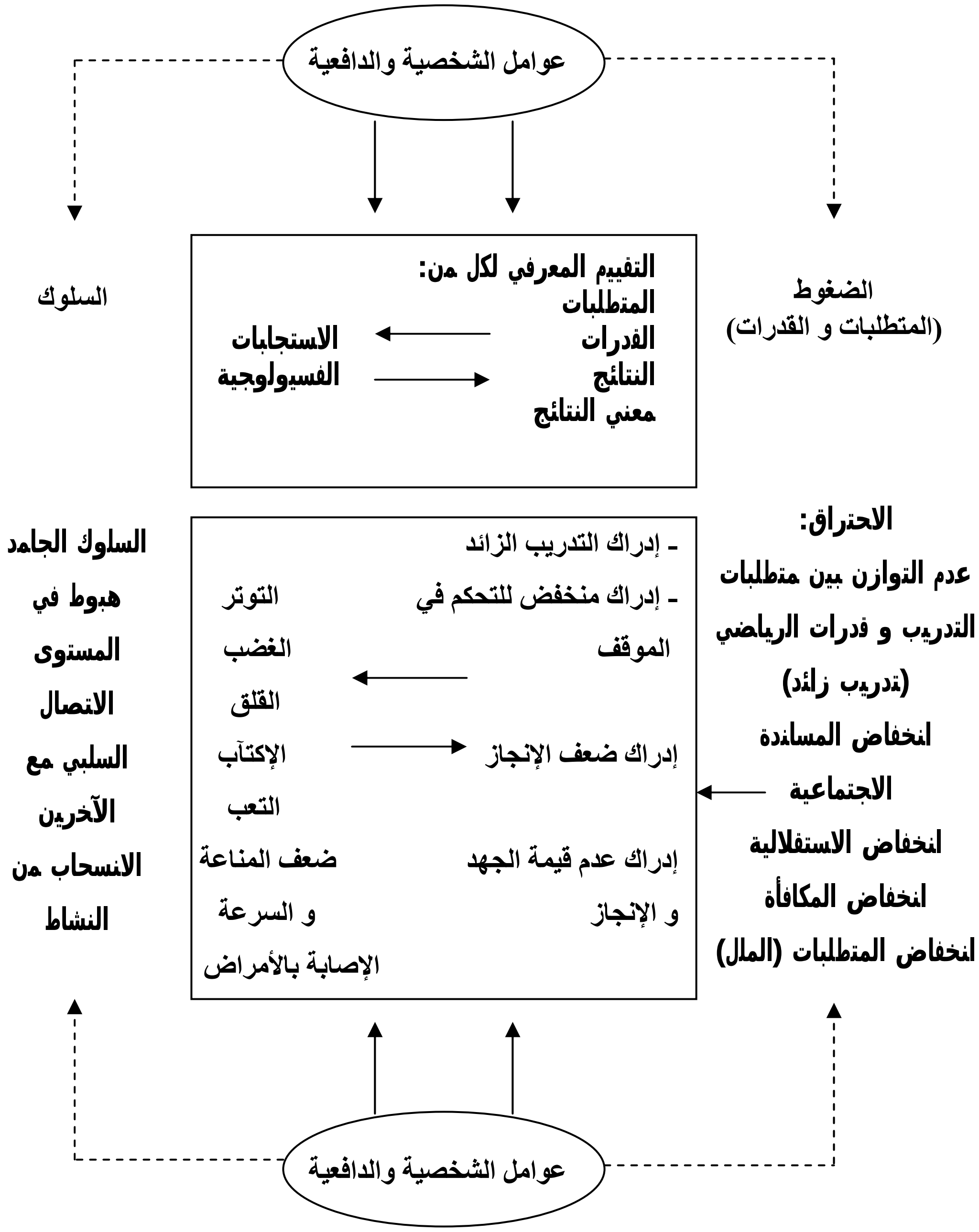
---

(1) طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، مرجع سابق، ص57.
(2) فاروق عثمان، مرجع سابق، ص101

يمكن تحليل ظاهرة الضغوط النفسية في المجال الرياضي كما يلي:

5- تحليل ظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة:

قدم سميث نموذجا متكاملا لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية و الاحتراق في المجـال الرياضي و قام بتعديل هذا النموذج كل من وينبورج و جولد، و نستعرض فيما يلي المكونات الأربعة لتحليل ظاهرة الاحتراق في الرياضة.



شكل رقم (08) يمثل نموذج تحليل ظاهرة الاحتراق في الرياضة[1]

و يتم تفسير النموذج السابق على النحو التالي:

---

(1) أسامة كامل راتب: قلق المنافسة ضغوط التدريب-الاحتراق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص172.

5-1 الموقف الضاغط (التدريبي):

يعني الموقف كيف يتم التفاعل بين متطلبات التدريب مع قدرات الرياضـي، حيث يتوقع عندما تزيد متطلبات التدريب عن قدرات الرياضي أن يعتبروا الموقـف عندئذ من النوع الضاغط، و يحدث عندما تزيد هذه المتطلبات لفترة طويلـة، أي أن زيادة الضغوط التي يتعرض لها الرياضي لفترة طويلة تؤدي إلى أن يصبح أكثـر عرضة لحدوث الاحتراق. فعلى سبيل المثال عندما يشعر الرياضي أن الوقـت، و الجهد، و مستوى المهارة يزيد عن قدراته، و أن هناك صعوبات كبيرة في التعامـل مع المدرب، إضافة إلى الضغوط النفسية الناتجة عـن أهميـة المكسـب، و قيمـة المكافأة.[1]

5-2 التقييم المعرفي للموقف الضاغط:

يعني التقييم المعرفي كيف يفسر أو يدرك الرياضي الموقف، فعنـدما تزيـد متطلبات التدريب أو المنافسة عن قدرات الرياضي، فإنه يدرك آثار التدريب الزائد، و عندما يحدث أن يستمر التدريب الزائد لفترة طويلة و في النفس الوقت لا يحقـق الرياضي مستوى التقدم المنشود، أو حتى يحافظ على مستوى الأداء السـابق فإنـه يزداد لديه الإدراك و الوعي بالنتائج السلبية للتدريب الزائد و من ثم يشـعر بعـدم سيطرته و تحكمه في الموقف، و ضعف مقدرته على إنجاز المهام المطلوبة منـه، فضلا عن الإحساس بعدم قيمة بذل الجهد.[2]

و يجب الأخذ في عين الاعتبار أن الموقف ليس هو الـذي يحـدد طبيعـة رد فعـل الرياضي وإنما الذي يحدد ذلك هو كيف يفسر الرياضي أو يدرك هذا الموقف.

---

[1] أسامة كامل راتب: قلق المنافسة ضغوط التدريب-الاحتراق الرياضي ، مرجع سابق، ص173

[2] أسامة كامل راتب: احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب و الإجهاد الانفعالي، ص23

5-3 الاستجابات الفسيولوجية للموقف الضاغط:

عندما يدرك الرياضي الموقف كموضوع مهدد، أي مصدر لزيادة الخـوف من الفشل و عدم إمكانية تحقيق ذاته و انجاز طموحاته و أهدافه المتوقعة، فإنه مـع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط المهدد للرياضي إلى تغيرات فسـيولوجية سلبية تتضح في انخفاض الكفاءة البدنية، زيادة القابلية للإثارة، زيادة التعب. إضافة إلى التغيرات النفسية السلبية مثل الرغبة في التوقف ن التدريب، و القلق، و ضعف الثقة، و من ثم يصبح الموقف، أي ممارسة الرياضة مصدر للتـوتر و الضـغوط السلبية و ليس مصدرا للاستمتاع و الشعور بالرضا كما يجب أن تكون.[1]

5-4 النتائج السلوكية

يتضمن المكون الأخير النتائج السلوكية الناتجة عن حـدوث الاحتـراق، و يتضح ذلك في هبوط مستوى الأداء، و السلوك الجامد، الاتصال السلبي في التفاعل مع الآخرين، و أخيرا الانسحاب. و تجدر الإشارة إلى أن نتائج السلوك الرياضـي من ضغوط التدريب يتأثر- إلى درجة كبيرة- بخصائص الشخصية و طبيعة النظام الدافعي الذي يتميز به، حيث انه يلاحظ أن بعض الرياضيين يستطيعون مواجهة هذه الضغوط، و من ثم التكيف و استكمال رحلة التدريب الرياضي، بينما يفشل البعض الآخر في مواجهة هذه الضغوط و استكمال التدريب.[2]

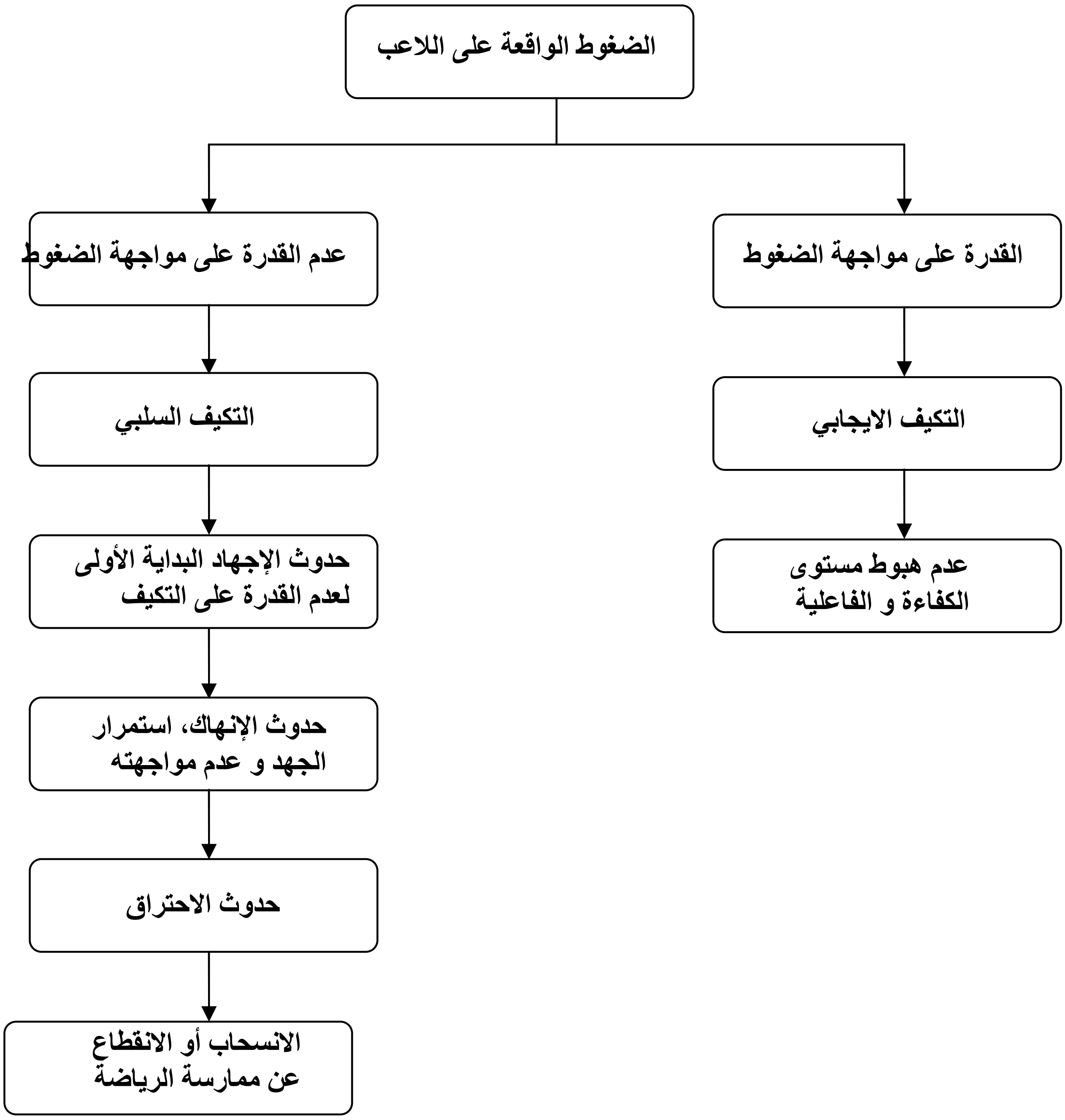
6- العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي عند الرياضيين الناشئين:

موضوع الضغوط النفسية وموضوع الاحتراق في علم النفس الرياضي مـن الموضوعات الحديثة نسبيا التي صادفت من الاهتمام في السنوات الأخيرة نظرا لتزايد أعداد اللاعبين، وخاصة في المستويات الرياضية العالية وبين اللاعبين.

---

(1) أسامة كامل راتب: قلق المنافسة ضغوط التدريب-الاحتراق الرياضي ، مرجع سابق، ص174

(2) محمد جسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص405.



الشكل رقم (09) يمثل التكيف السلبي و الإيجابي لضغوط التدريب [1]

نفسر هذا على أنه في حالة قدرة اللاعب الرياضي علـى تحمـل الضـغوط والأعباء ومواجهتها فعندئذ يحدث التكيف الإيجابي .الأمر الذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط في مستوى كفاءة وفعالية اللاعب الرياضي، أما في حالة عدم قـدرة اللاعـب الرياضي على تحمل ومواجهة الضغوط الواقعة عليه، فعندئذ تحدث عمليـة التكيـف السلبي للاعب، وبالتالي يظهر الإجهاد الذي يعتبر بمثابة البداية الأولى أو إنذار لعـدم

(1) محمد حسن علاوي : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، ط1، دار الكتاب والنشر، القاهرة ، 1998، ص14

قدرة وظائف أجهزة الجسم على التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط والأعباء. وفي حالة استمرار هذا الإجهاد وعدم القدرة على استخدام مختلف الطرق والوسائل لمواجهته فعندئذ يحدث الإنهاك الذي يعتبر المعبر الرئيسي لحدوث الاحتراق النفسي.

والذي هو فقدان دافع المنافسة للرياضي وانسحابه قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أدائي متوقع منه ويحدث عادة نتيجة بذل الرياضي جهدا كبيرا ولكن غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة وعادة ترتبط حالة الاحتراق النفسي للرياضي بالعديد من المشاعر والاستجابات النفسية السلبية نحو نفسه والآخرين وعملية التدريب ككل.[1]

إذن الشكل يوضح الطريق إلى الاحتراق النفسي ونتائج القدرة أو عدم القدرة على تحمل الضغوط الواقعة على اللاعب الرياضي ونتائج كل من التكيف السلبي والتكيف الإيجابي للاعب مع هذه الضغوط والتي تشير إلى حدوث الاحتراق كنتيجة للتكيف السلبي وحدوث الإجهاد ثم الإنهاك.[2]

7- مصادر الضغوط النفسية

7-1 مصادر الضغوط عامة:

و يصنف محمد نجيب الصبورة مصادر الضغوط إلى أربع مجموعات:[3]

الضغوط الفيزيائية: و هي عبارة عن منبهات البيئة الخارجية التي تحيط بجسم الإنسان، بحيث إذا تعرض لها تسبب له ضررا أو أذى محددا، مثل الحرارة والبرودة الشديدة.

الضغوط الطارئة: و يقصد بها الأحداث الشاذة التي تحدث بشكل طارئ و فجائي و ليست لها صفة الدوام في الحدوث أو التأثيرمثل حوادث السيارات...الخ.

---

(1) أسامة كامل راتب: قلق المنافسة ضغوط التدريب-الاحتراق الرياضي ، مرجع سابق، ص166

(2) محمد حسن علاوي : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي،ص12-13

(3) طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، مرجع سابق، ص38

الضغوط الإجتماعية: و تشمل المكانة الاجتماعية المكانة الإقتصادية و الفقر و سوء التغذية والمستوى التعليمي و مكان الإقامة

الضغوط الشخصية: و هي التي تنشأ داخل الفرد ذاته مثل ضغوط أسـلوب الحيـاة الذي يتبعه.

7-2 مصادر الضغوط لدى الرياضيين:

بالنسبة للرياضيين فإن مصادر الضغوط تتعلق بالقلق حول تطـور الأداء و تطور قدرات الرياضي و ما يحتاجه الرياضيون من نفقات ماليـة و مـن وقـت و إمكانات للتدريب و بما يثار نحو الموهبة مـن مشـكلات و علاقاتهـا بـالأداء أو الخبرات المرضية من خارج الرياضة مثل وفاة أحد أفراد أسرة الرياضي، و حديثا أصبحت الإصابة التي تلحق بالرياضي – خاصة رياضي الصفوة- بمختلف أسبابها و درجاتها و تأثيراتها و الخبرات السيكولوجية المصاحبة لها مثـل الخـوف مـن الإصابة و آثارها، تشتت الآمال تصبح فترات العلاج الطبـي و التأهيـل البـدني المرتبط بها تمثل مصادر ضغوط المهنة بالنسبة للرياضيين.

و قد صنفت مصادر الضغوط النفسية إلى أربع عوامل:

7-2-1 ضغوط عملية التدريب الرياضي:

يمكن تلخيصها فيما يلي:[1]

- بدأ التريب الرياضي في سن مبكرة جدا (التخصص الرياضـي المبكـر للأطفال)
- الارتفاع بحمل التدريب الرياضي و عدم الالتزام بمبدأ الحمل التمـوجي الذي تتبادل فيه مستويات الحمل المختلفة.

(1) محمد حسن علاوي: سيكولوجية الإحتراق،مرجع سابق، ص23-25

- عند محاولة المدرب تعدي أقصى قدرة للاعب مما يؤدي إلى المزيد من الضغوط على بعض اللاعبين الرياضيين الذين لا يتسمون بسمات الثقة بالنفس و فاعلية الذات و دافعية الإنجاز و التنافسية.
- إهمال مبدأ التدرج في حمل التدريب الرياضي عقب فترة طويلة من الراحة أو عقب فترة إصابة اللاعب.
- سوء تشكيل حمل التدريب و كذلك التدريب على وتيرة واحدة دون إدخال عوامل التغيير و التشويق و المرح و الترويح.
- عدم الالتزام بالتوقيت الصحيح لتكرار الحمل أي تكرار الحمل قبل فترة التعويض الزائد.
- عدم القدرة على تشكيل حمل التدريب بما يتناسب مع طريقة التدريب المستخدمة.
- الإجبار على تعلم مهارات حركية معقدة دون التمهيد لذلك لإكساب اللاعب الاستعداد البدني و العقلي للأداء.

7-2-2 ضغوط المنافسة الرياضية:

كلما كان الحدث أكثر أهمية كلما كان أكثر إثارة للضغوط، و لذى فإن موقف المنافسة على البطولة الرياضية يختلف عن المباريات العادية ضمن البطولة، كما أن المنافسة على المستوى العالمي أكثر مصدر لإثارة الضغوط من المنافسة على المستوى الدواي أو القاري، كما ثبت في دراسة لوي أن معدل ضربات القلب كان أعلى منه في الموقف ذات الأهمية لدى لاعبي كرة السلة مقارنة بموقف آخر أقل أهمية. (1)

7-2-3 ضغوط المدرب أو الإداري الرياضي:

و يمكن تلخيصها كما يلي:(2)

---

(1) عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص27

(2) محمد حسن علاوي: سيكولوجية الإحتراق،مرجع سابق، ص26-27

- مطالبة المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي للاعب بتحقيق متطلبات تفوق قدراته و استطاعته.
- دكتاتورية المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي بالنسبة للاعب وعدم اعتبار مقترحات و أراء اللاعب و إحساس اللاعب الرياضي بأن المدرب الرياضي لا يقوم بتوجيهه و إرشاده، بل يقوم دائما بعقابه.
- شعور اللاعب الرياضي بتحيز المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي للاعبين آخرين، أو إحساس اللاعب بأن المدرب الرياضي لا يعطيه الفرصة الكاملة للإظهار قدراته في المنافسة الرياضية
- الحرمان من بعض المكافآت و الحوافز لأسباب تبدو للاعب غي منطقية أو غير عادلة
- إحساس اللاعب الرياضي بعدم كفاءة المدرب الرياضي أو عدم قدرته على الارتقاء بمستوى اللاعب، أو لشعور بضعف شخصيته و عدم قدرته على اتخاذ القرارات أو أن قراراته نابعة من تسلط الآخرين عليه.
- عدم قدر المدرب الرياضي على النظر للاعب الرياضي على انه إنسان له العديد من المطالب و عليه العديد من الأعباء، و بذلك يغفل العوامل الأخرى المرتبطة باللاعب الرياضي من حيث أنه إنسان له حاجات و دوافع و عليه التزامات و مسؤوليات.

4-2-7 الضغوط الخارجية:

يقصد بذلك مختلف العوامل الخارجية عن نطاق النشاط الرياضي و التي تسهم في زيادة احتمالات عدم قدرة اللاعب على تحمل جهد التدريب و المنافسات و هي كالآتي:

أ- أسلوب حياة اللاعب الرياضي:[1]

- الراحة الليلية الغير كافية.

(1) محمد حسن علاوي: سيكولوجية الاحتراق،مرجع سابق، ص28

- الحياة اليومية الغير منتظمة.
- تعاطي المشروبات الكحولية أو زيادة تعاطي المواد المنبهة.
- أساليب الحياة الصحية الغير منتظمة.
- سوء استخدام أوقات الفراغ وأوقات الراحة.
- سوء التغذية

ب- العوامل البيئية:[1]

ويدخل تحت نطاق ذلك ما يلي:

- العلاقة البيئية المرتبطة بالمسكن كالضوضاء أو نقص الدفء أو التهوية و غيرها من العوامل.
- زيادة الحمل العائلي كالتوتر بالنسبة للوالدين أو الزوجة أو الأولاد مثلا.
- النزاع والمشاحنة وعدم الاتفاق بين الرؤساء أو الزملاء في العمل أو الدراسة.
- الرسوب أو ضعف التقديرات في الدراسة أو الاختبارات أو في الوظيفة أو العمل.
- عدم وجود مستقبل مهني واضح.
- استنفاذ طاقة كبيرة للكفاح ضد أعداء الرياضة سواء في المجال العائلي أو في مجال العمل أو الدراسة.

كما تعتبر الأحداث الصغيرة المزعجة والمواقف الشائعة والدائمة التي لا تكاد تخلو منها حياة الرياضي، بشكل يومي ومتكرر تقريبا , مصدرا من مصادر الضغوط البسيطة التي لا يستهان بها، فهي تعمل عمل قطرات الماء التي تحفر الصخر بتكرار تساقطها. فالضغوط الناجمة عن أحداث اليومية المزعجة المتكررة، ربما تكون أكثر تأثيرا على الأفراد من الأحداث الكبيرة.

---

[1] محمد حسن علاوي: سيكولوجية الاحتراق،مرجع سابق، ص 29.

ومن خلال الجدول التالي نقوم بتلخيص مختلف الضـغوط النفسـية حسـب بعض الباحثين:

جدول رقم (02) يمثل أهم مصادر الضغوط التي يتعرض لها الفرد[1]

	مصادر الضغوط	المصدر
1	ضغوطات عبء المهنة	طلعت منصور، فيولا 1989
2	نقص الدافعية	
3	الضيق المهني	
4	صعوبات إدارة الوقت	
5	ضغط نقص التأثير الأسري	هول و ليندي 1978
6	ضغط الأخطار و الكوارث	
7	ضغط النقص و الضياع الأسري	
8	ضغط النبذ و عدم الاهتمام	
9	ضغوط التنافس	
10	ضغوط العدوان	
11	ضغوط الخداع و الدونية	
12	ضغوط الانتماء و الصدقات	
13	ضغوط العطف على الآخرين	
14	ضغوط السيطرة و القسر و المنع	
15	ضغوط المشكلات التنظيمية	David Fontana, 1889
16	ضغوط عدم كفاءة الموظفين	
17	ضغوط ساعات العمل الطويلة	
18	ضغوط المكانة و الأجر و الترقية	
19	ضغوط عدم الاستقرار و فقدان الأمن	
20	ضغوط غموض و صراع الدور	
21	ضغوط التوقعات العالية غير الواقعية للذات	
22	ضغوط ضعف القدرة على التأثير في صنع القرار	
23	ضغوط المواجهات المتكررة مع الرؤساء	
24	ضغوط فقدان التأييد من الزملاء	
25	ضغوط العمل و ضغوط الوقت	
26	ضغوط الرتابة و الشعور بالملل	
27	ضغوط دفاعات في معارك غير ضرورية	
28	ضغوط تتعلق بمهام العمل	
29	ضغوط التعامل مع العملاء	
30	ضغوط تضاءل فرص التدريب	
31	ضغوط المسؤولية المرتبطة بطبيعة العمل	
32	ضغوط عدم القدرة على تقديم المساعدة أو التصرف بفاعلية	
33	ضغوط التوحد العاطفي مع الجمهور	
34	ضغوط لأسباب عائلية	
35	ضغوط لأسباب بيئية	

(1) فاروق عثمان، مرجع سابق، ص97.

8- أعراض الضغوط النفسية:

يمكن عرض نتائج وآثار الضغوط النفسية كالتالي، آثار نفسية، آثار فسيولوجية، آثار معرفية، آثار سلوكية.

8-1 الآثار النفسية للضغوط:

إن البحوث والدراسات النفسية أجمعت على أن للضغوط آثار نفسية تتمثل في اضطراب الإدراك، وعدم وضوح مفهوم الذات للفرد، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالشتات، ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والجسمي، وأن تكرار الضغوط يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب والشعور بالخجل والغيرة، وكراهية الذات، وضعف الأنا وتصدع الهوية والميل للاغتراب.[1]

ويمكن تلخيص الآثار التي تظهر على الرياضي كنتيجة للضغوط النفسية على الشكل التالي:[2]

- ارتفاع درجة التوتر والاستثارة والقلق وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات.
- زيادة الميل للشجار والمشاحنة.
- ضعف الرابطة و الصلة بين المدرب و اللاعب الرياضي أو بين اللاعب وبقية الزملاء.في الفريق، وضعف التفاعل الإيجابي مع الآخرين.
- هبوط في مستوى الثقة بالنفس.
- زيادة الحساسية عند النقد.
- الخوف من الاشتراك في المنافسات، أو الخوف من الفشل.
- انخفاض وهبوط الروح المعنوية وقوة الإرادة والشعور بالاكتئاب.
- ضعف الدافعية وهبوط الحماس.
- عدم الاستقرار الداخلي والإحساس بالضيق.
- التقدير السلبي للذات و التقدير السلبي للآخرين.

---

[1] الموسوي حسن:الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية .دراسة . عامليه، المجلة التربوية المجلد 12 العدد 07، 1998، ص124

[2] محمد حسن علاوي، سيكولوجية الاحتراق،مرجع سابق،ص 30.

8-2 الآثار الفسيولوجية (الوظيفية):

لقد قرر هانز سيلي أن بعض الأمراض مثل الاضطرابات النفسية و أمراض الأوعية الدموية و الأمراض الخاصة بالشعب الهوائية و السل و غيرها من الأمراض نتيجة للضغوط، بالإضافة إلى ذلك فإن الضغوط يمكن أن تضر بجهاز المناعة لدى الإنسان الذي بدوره يجعل الإنسان أكثر عرضة للأمراض المعدية و الأمراض الفيروسية. كما أن الضغوط تؤدي إلى حدوث تغيرات جسمانية تفرز هرمون الأدرينالين و إلى زيادة مستويات الكولسترول ، و قد يؤدي إلى أمراض القلب. كما يؤكد الأطباء أن الضغط يؤدي إلى تغيرات جسمية مثل ارتفاع ضغط الدم و إلى تغيرات في الدم و البول.(1)

لقد أثار سيلي و أولى اعتبار لآثار الضغط على المناعة، و كان ذلك في حالة تجريبية لضغط مرتفع بشدة، بحيث تقلصت الثيما و العقد اللمفاوية، و بعدها برهن على علاقة قوية بين النظام العصبي المركزي و جهاز المناعة.(2)

8-3 الآثار السلوكية للضغط النفسي:

تعتبر الآثار السلوكية للضغط أكثر وضوحا من الآثار الفسيولوجية والنفسية، حيث تمثل وسيلة من الوسائل التي ينفس بها الرياضي عن نفسه من الضغوط التي يعاني منها، وتتمثل الاضطرابات السلوكية للضغط النفسي في: الغياب المتأخر عن الحصص التدريبية، الأرق، الإفراط في النوم، فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل، الاعتداء على الزملاء والأشياء، الشكوى، التغير في طريقة المشي والجلوس واضطرابات الكلام.(3)

و يمكن تلخيص أهم الأعراض السلوكية فيما يلي:(4)

- تغيب مزمن عن العمل

---

(1) اعتدال معروف، مرجع سابق، ص24.

(2) Boudaren Mahmoud: Le Stress Entre Bien être et souffrance, Berti Edition, Alger, 2005,P81

(3) لطفي محمد راشد:نحو إطار شامل لتسيير الضغوط العمل، وكيفية مواجهتها، مجلة الإدارة العامة العدد 75 معهد الإدارة العامة الرياض السعودية ، 1992، ص129.

(4) عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص34.

- الشرب المغالى فيه
- الإحجام
- العلاقات الوظيفية المتوترة
- تتناول الطعام بسرعة أو بطئ عن المعتاد
- التحدث بسرعة أو بطئ عن المعتاد.

4-8 الآثار المعرفية للضغط النفسي:

يعرض الحادث الضاغط على الناشئ الرياضي ثم ينتهي، وما يبقى هو أثره وعواقبه، وسواء كان هذا الحادث مهما أو تافها، فإن من أهم آثـاره وجهـة نظـر الرياضي إليه وإدراكه له وتفسيره إياه.[1]

تتسبب الضغوط في العديد من الاضطرابات المعرفية لدى الناشئ الرياضـي وأهمها النسيان، صعوبة في التركيز، الصعوبة في اتخاذ القرارات الاضطراب فـي التفكير، ضعف الذاكرة أو صعوبة استرجاع الأحداث، انخفاض الدافعيـة، إنجـاز المهام بدرجة عالية من التحفظ، تزايد عدد الأخطاء، إصدار أحكام غير صـائبة.[2]

إضافة إلى ذلك نجد الاختلاط في التفكير، انخفاض الكفـاءة الشخصـية، الخـوف المتزايد من فقد السيطرة، الانتباه قصير المدى، حواجز ذهنية، حساسية زائدة تجـاه النقد، انخفاض كل من الوظائف المعرفية.[3]

إضافة إلى الآثار النفسية والوظيفية (الفسيولوجية) والآثار السلوكية والآثار المعرفية التي تسببها الضغوط لدى الرياضيين الناشئين هناك آثار مرتبطة بمستوى قـدرات اللاعب الناشئ.

---

(1) أحمد محمد عبد الخالق، مرجع سابق،ص103.

(2) علي عسكر : ضغوط الحياة ..وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000، ص85.

(3) موسى اللوزي:التطوير التنظيمي أساسيات ومفاهيم حديثة، دار وائل للطباعة والنشر، الأردن ، 1999، ص205.

وتشتمل هذه الآثار على التغيرات على مستوى الأداء المادي ومستوى القدرات أو الصفات للناشئ الرياضي وكذلك مستواه أثناء المنافسة الرياضية (المباراة). ويمكن تلخيص هذه الآثار في الشكل التالي:[1]



الشكل رقم (10) يمثل الأعراض المرتبطة بمستوى قدرات اللاعب

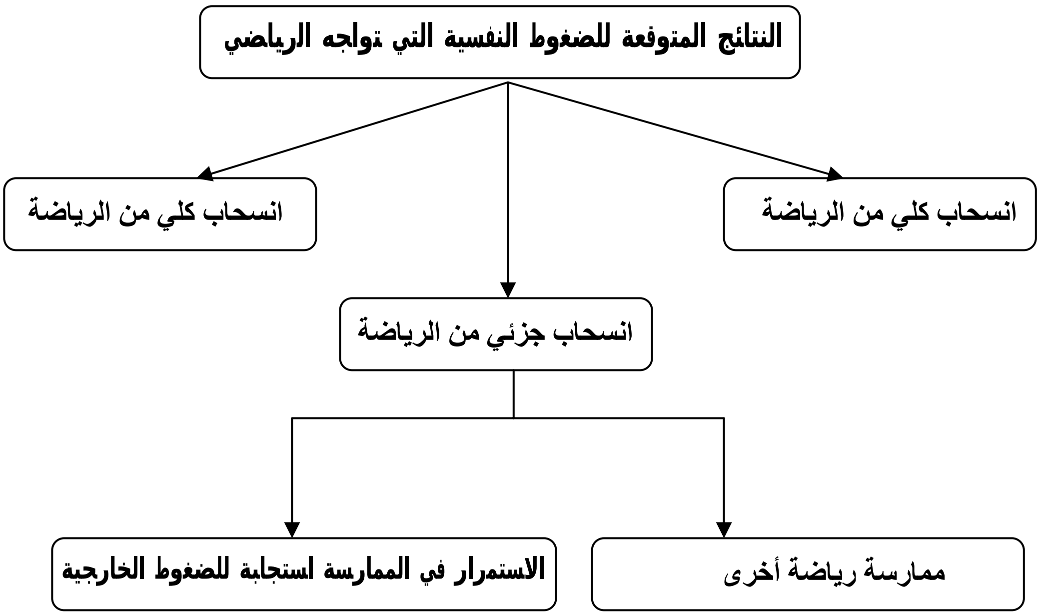
5-8 النتائج المتوقعة للضغوط النفسية لدى الرياضي:

نتيجة لزيادة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الناشئ الرياضي باختلاف مصادرها فإنه عادة ما ينتهي به الحال إلى إحدى النتائج المحتملة التالية:

الانسحاب الكلي و هو أن يترك الرياضي الناشئ الرياضية كليا ويعتبر الرياضة خبرة فشل ومصدرا لإحباط والتوتر النفسي، أو الانسحاب الجزئي ويتخذ

(1) محمد حسن علاوي: سيكولوجية الاحتراق، ص 31.

شكلين أحدها ترك الرياضة التي يمارسها وممارسة رياضة أخرى، أو الاستمرار في ممارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية ولكن دون تفاعل ايجابي ودون التزام وحماس، ومن ثم يستمر هبوط المستوى. أو النجاح في مواجهة الضغوط ونجد ذلك واضحا في إصرار الناشئ على معرفة نواحي النقص وتحول خبرة الفشل إلى طاقة نجاح...وهنا يكمن دور المدرب المؤهل الذي يعرف أساليب الوقاية والعلاج.[1]



الشكل رقم(11)يمثل النتائج المتوقعة للضغوط النفسية التي تواجه الرياضي[2]

9- قلق المنافسة:

9-1 علاقة القلق بالضغط النفسي:

في بعض الأحيان يقوم بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي باستخدام مصطلح الضغط بصورة مترادفة مع مصطلح القلق نظرا لأن مصطلح الضغط يقصد به حالة انفعالية مؤلمة أو بغيضة يحاول اللاعب تجنبها و تؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد، فعندما يكون

---

(1) أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور ، دار الفكر العربي، القاهرة،2001، ص400.

(2) نفس المرجع، ص401

اللاعب خليا من الضغط الانفعالي أو الضغط العصبي فإن كل تفكيره يكون مركزا على العمل الذي يؤديه و العكس صحيح.[1]

لو حصل فرد ما على درجة عالية في القلق، فإنه ينزع بوجه عام إلى الاستجابة بالقلق للمواقف الضاغطة أكثر من غيره من الناس، ويتوقف ذلك على مدى تفسيره للموقف الحاضر إذا كان موقفا خطيرا مهددا أم لا، لذلك نجد أن الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من سمة القلق (مثل ذو القلق العصابي) يتميزون بحالة من القلق معظم الوقت، وعليه فإن سمة القلق تعني النظرة إلى العالم المليء بالعديد من المواقف المثيرة التي تدرك كشيء خطر أو مهدد كما أنها تعني الميل إلى الاستجابة لمثل هذه التهديدات بحالة من القلق.[2]

إن الغموض بين مصطلح القلق و الضغط كما يرى كل من هينتون وبرتون 1982 يتمثل في كون القلق ينتج عن الخوف، فاستجابات الخوف تنتج حالة القلق التي بدورها تبالغ في المطالب المدركة وقدرات المواجهة المدركة، ومن ثم ترفع مستوى الضغط.[3]

يعرف القلق بأنه شعور من التوجس والخوف أو التوتر، فالفرد القلق يحمل أفكارا مزعجة حول مخاطر لا يعرف مصدرها وعادة ما يصاحبها أعراض مثل ضربات قلب سريعة، وضيق نفس، وأرق، وشعور بالتعب والتوتر. وإن وجود درجة معتدلة من القلق يعتبر أمرا عاديا، وتكمن الخطورة على الفرد في القلق غير الطبيعي الذي يستمر لفترات بعد زوال الموقف المسبب أو في حالة غياب ما يستدعي القلق. فمثل هؤلاء الأفراد تستمر ردود فعلهم السلبية للضغوط حتى بعد زوال الأسباب، وهؤلاء أكثر عرضة للاضطرابات السيكوسوماتية بسبب استمرار

[1] محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ص403
[2] أيت حمودة، دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط و الضحة الجسديةو النفسية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر،2006، ص173
[3] بوزازوة مصطفى: ضواغط العمل المدركة لدى المشرفين و استراتيجيات مواجهتها، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراة دولة في علم النفس العمل و التنظيم، جامعة الجزائر، 2007، ص8

نشاط الجهاز السمبثاوي والباراسمبثاوي، و هذه الاستمرارية من شأنها تعريض الأجهزة الحيوية في الجسم للتلف. كما أظهرت بحوث أخرى أن اضطراب القلق يزيد من شدة حساسية الفرد ويزيد من ميلهم إلى تضخيم الأمور والمواقف التي يختبرونها، وهذا بحد ذاته يسبب لهم قلقا أكثر ويتأثرون بدرجة أعلى بمصادر الضغوط.[1]

و يولد الضغط النفسي الذي يعانيه الرياضيين أثناء المشاركة في الرياضة التنافسية عندهم مجموعة من الانفعالات الهدامة مثل القلق، و الخوف، و انفعالات أخرى.[2]

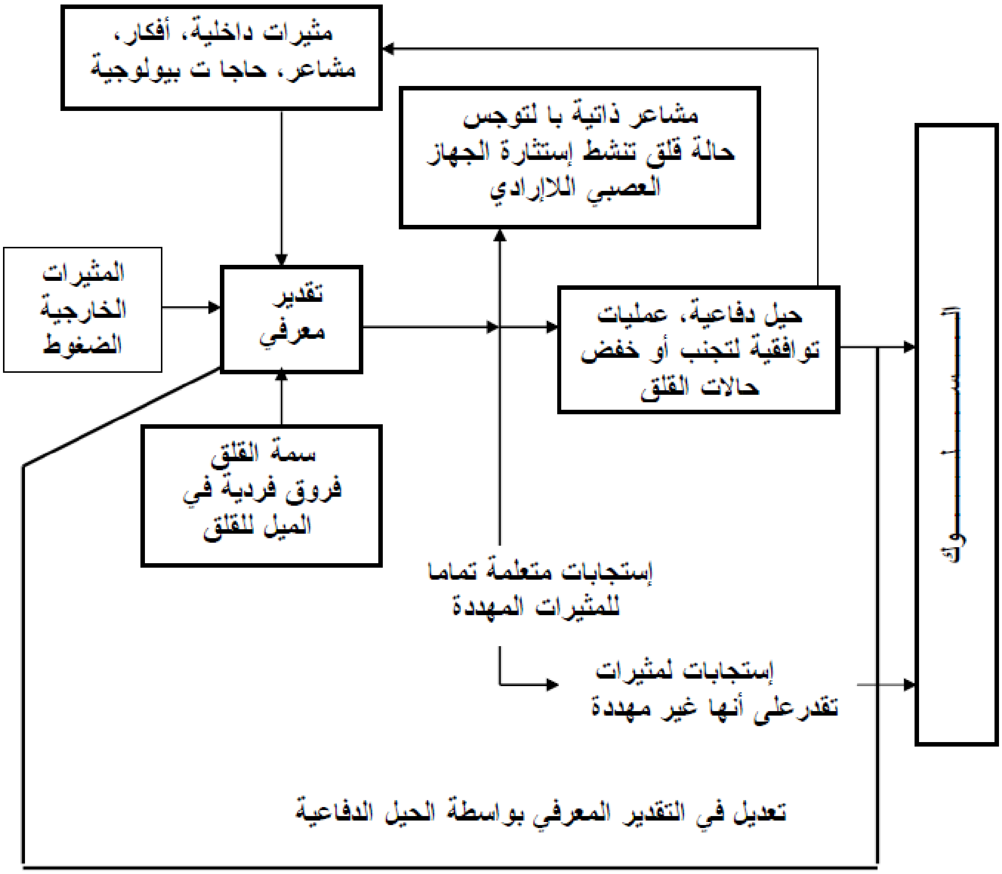
رغم أن القلق يعتبر نتيجة لمواقف ضاغطة إلى أنه يمكن أن يكون هو بدوره كمصدر للضغط النفسي حيث يعتبر عبد العزيز عبد المجيد أن قلق السمة عامل شخصي يوجه الفرد ليرى المنافسة و التقييم الاجتماعي كموقف أكثر أو أقل تهديدا، حيث يدرك الشخص مرتفع قلق السمة المواقف على أنها أكثر تهديدا و يستثار القلق لديه أكثر من ذوي قلق السمة المنخفض.[3]

---

(1) علي عسكر، مرجع سابق، ص 156-160

(2) تيرس عوديشو أنويا: دليل الرياضي للإعداد النفسي، ط1، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2002، ص18.

(3) عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص28



شكل رقم (12) يمثل علاقة الضغط بالقلق حالة و سمة و التقدير المعرفي

تتضمن إثارة حالة القلق سلسلة من الأحداث المتتابعة زمنيا يمكـن أن تبـدأ بمثير خارجي، أو بمثير داخلي (كفكرة مرتبطة بشعور الغضب)، وإذا قدر الموقف المثير من الناحية المعرفية أنه خطر مهدد، فإن حالة القلق تفيد كإشـارة تبـدأ لهـا سلسلة من السلوك لتجنب الموقف الخطر أو معالجته مباشرة، وقد تنشط حالة القلق العمليات الدفاعية المعرفية والحركية التي كان لها فاعليتها في الماضي في خفـض حالات القلق وذلك بتعديل التقدير المعرفي للموقف الخطر.[1]

2-9 تعريف القلق:

يشير **Norbert 1996** بأن كلمة قلق لغويا مشتقة مـن اليونانيـة **Angor** وتعني مكان ضيق أو ممر ضيق أو موقف صعب. و قَلِقَ قلقًا لم يستقر في مكـان

(1) غالي محمد أحمد وأبو علام رجاء محمود :القلق وأمراض الجسم، ط1، مكتبة الأسد، سوريا. 1973ص71

واحد، و قَلِقْ لم يستقر على حال، و قلقَ اضطرب و انزعج، و أقـاق الهـم فلانـا أزعجه، وقد أقر معجم اللغة العربية استخدام القلق بوصفه حالـة إنفعاليـة تتميـز بالخوف مما قد يحدث، والمقلاق شديد القلق.[1]

كما يعرفه أحمد عبد الخالق نقلا عن فايد أنه شعور عام بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع، أو تهديد غير معلوم المصدر مع الشـعور بـالتوتر الشـديد وخوف لا أساسا له من الناحية الموضوعية وغالبا ما يتعلـق هـذا الخـوف مـن المستقبل أو المجهول. [2]

أما **فرويد** فيرى أن القلق حالة من الخوف الغامض الشـديد الـذي يمتلـك الإنسان، و يسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم، والشخص القلق يتوقع الشـر دائما، وهو يتشكك في كل أمر يحيط به ويخشى أن يصيبه منه ضرر، ويبدو متوتر الأعصاب مضطربا وتصاحب القلق أعراض نفسية بدنية عديدة. [3]

كما قدم " **حامد زهران** نقلا عن **عبد ا** تعريفا للقلق بأنه حالة توتر شـامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، يصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية وعضوية.[4]

و يشير ماي للقلق على أنه توجس يصطحبه تهديد لبعض القـيم الأساسـية لوجود الفرد. و يعرفه يونج بأنه رد فعل يقوم به الفرد حينها يغزو عقله قوى غيـر معقولة من اللاشعور و تنظر هذه التعاريف من الناحية الوجدانية التي ترى أن القلق حالة وجدانية مؤلمة تتضمن خطرا موجها لجوهر الشخصية يستدعى ظهور استجابة القلق.[5]

من خلال ما سبق يتبين لنا أن القلق يتميز بأنـه انفعـال جـوهره الخـوف الغامض، ينطوي على تهديد وخطر (واقع أو يخشى وقوعه)، كما يرافقه شـعور

---

[1] عبد الله محمد قاسم : مدخل إلى الصحة النفسية ، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 2001، ص169

[2] فايد حسين علي: العدوان والاكتئاب في العصر الحديث، نظرة تكاملية، ط1، المكتب العلمي للكمبيوتر للنشر والتوزيع، الإسكندرية. 2001 ص 94

[3] فرويد سجموند: الكف، العرض والقلق ، ترجمة نجاتي، ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر، 1985، ص03

[4] عبد الله محمد قاسم، مرجع سابق، ص 169

[5] عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص58

بالتوتر والتوجس و كذلك مبالغة الفرد في خطورة الموقف، بالإضافة إلى أن القلـق يصاحبه أعراض نفسية و جسدية.

وهكذا فإنه بإمكاننا تقديم التعريف التالي للقلق بأنه استجابة انفعالية مركبة من الخوف والتوتر والضيق لخطر أو تهديد واقع أو يخشى وقوعه موجه نحو الشخصية بكاملها، إضافة إلى الإحساسات الجسمانية والنفسية المصاحبة له.

9-3 أنواع القلق:

لقد قسم الباحثين في مجال علم النفس، القلق إلى تصنيفات مختلفة سنعرض الأهم منها:

9-3-1 القلق الموضوعي و العصابي:

فلقد ميز فرويد بين القلق الموضوعي و القلق العصابي.

فالقلق الموضوعي هو ذلك النوع من الخوف أو توقع الفشل أو الخطر من عواقب تسدعي ذلك و تسببه لمعظم الناس مثل خوف الرياضيين من كثير من المواقف التنافسية، أو توقعهم الهزيمة من بعض الخصوم، أو خوفهم من أسلوب أو طريقة تدريبهم أو من أدآء زملائهم، و غير ذلك من أسباب القلق في الرياضة.[1]

أما القلق العصابي فهو خوف غامض لا يمكن للفرد الشعور به أو معرفة أسابه أي أنه رد فعل داخلي من الجانب الغريزي للفرد و ينقسم إلى القلق الهائم (الطليق) الذي يرتبط بالأفكار الخارجية مع توقع النتائج السيئة، و القلق الرضي (المخاوف الشاذة) و هذه المخاوف ترتبط بشيئ خاجي و لا يمكن تفسيرها و ليس لها مبرر، و قلق الهستريا، و هذا يكون واضحا في بعض الأخيان و يصاحبه أعراض هستيرية مثل الإغماء و صعوبة التنفس.[2]

9-3-2 القلق كسمة و القلق كحالة:

القلق كسمة هو صفة ثابتة نسبيا لدى الفرد تتمثل في استعداده النفسي لإدراك مواقف غير خطرة موضوعيا على أنها تهدده، وهذه المواقف يتم الاسـتجابة لهـا

---

(1) أحمد أمين فوزي: القلق و العدوان في الرياضة، المكتبة المصرية، الاسكندرية، 2004،ص15

(2) عبد العزيز عبد المجيد، مرجع سابق، ص 58.

بمستويات مختلفة من حالة القلق لا تتناسب شدتها مع حجم الخطر الموضوعي. أما القلق كحالة هو تلك الحالة الانفعالية الذاتية التي يشعر فيها الفرد بالتوتر و الاستثارة نتيجة للخوف أو توقع الخطر من الموقف الراهن الذي يكون عليه.[1]

9-3-3 قلق المنافسة الرياضية:

أشار مارتينز إلى إمكانية تصنيف قلق المنافسة على أنه سمة و حالة، فسمة قلق المنافسة الرياضية يعرفها بأها نزعة –ميل- الرياضي على إدراك موقف المنافسة كمهدد و الاستجابة لهذا الموقف بمشاعر توقع الخطر و يضيف إمكانية التنبؤ بأن اللاعب المرتفع في درجات سمة القلق يدرك المنافسة الرياضية كمهدد من القلق بعكس اللاعب الذي لديه درجات منخفض في سمة القلق. اما حالة قلق المنافسة الرياضية يتشابه مع مفهوم سبيلبرجر لحالة القلق إلا أن المثيرالذي يؤدي للقلق هنا هو حالة المنافسة الرياضية التي تعرف بأنها حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية شعورية ترتبط بموقف المنافسة الرياضية.[2]

9-3-4 قلق متعدد الأبعاد:

في مجال علم النفس الرياضي تبنى مارتينز و آخرون مفهوم القلق المتعدد الأبعاد على أساس أن المنافسة الرياضية ترتبط بمثير القلق و هي موقف نوعي في المجال الرياضي، يتضمن أبعاد القلق الثلاثة التالية:

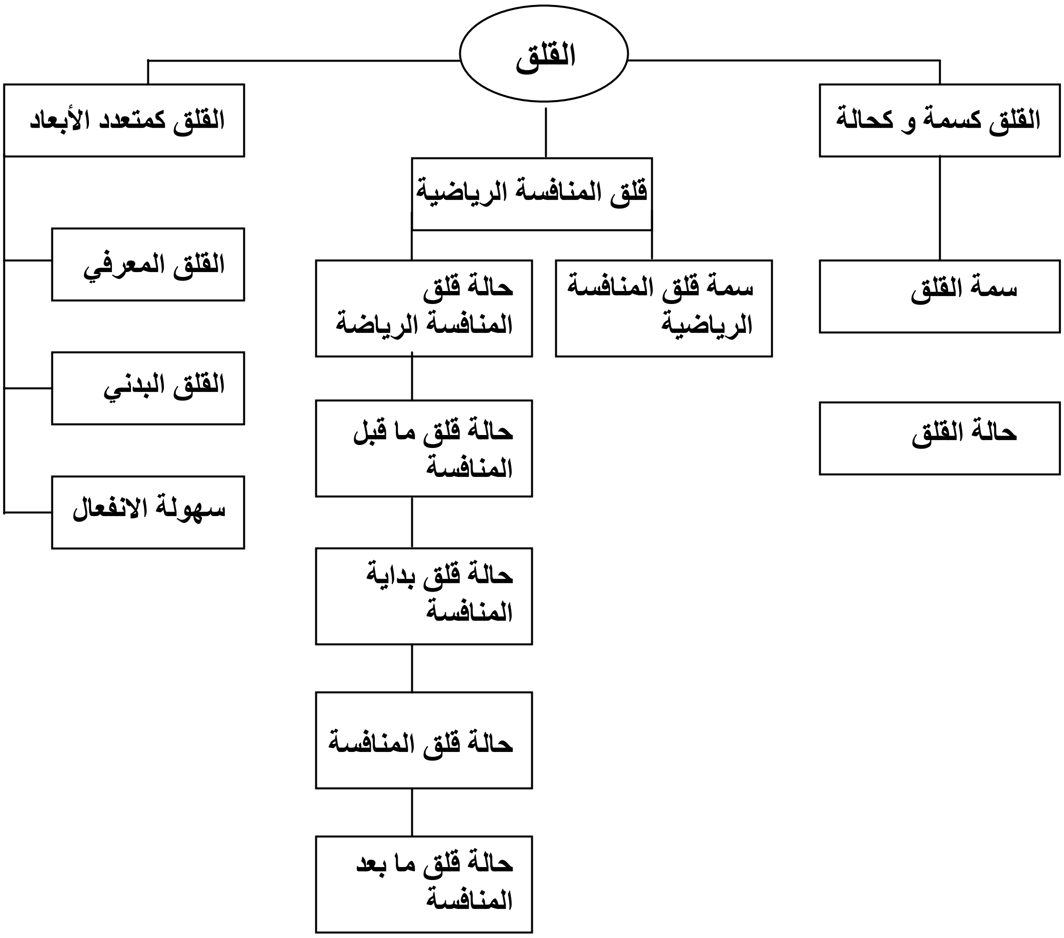
القلق الجسمي و يرتبط بإدراك مظاهر الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي.القلق المعرفي و يرتبط بالتوقع السلبي لمستوى الأداء في المنافسة و تصور الفشل و افتقار التركيز و تشتيت الانتباه و غير ذلك من الأفكار السلبية في المنافسة الرياضية.و أخيرا الثقة بالنفس و هي البعد الإيجابي في مواجهة القلق.[3]

---

(1) أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص16
(2) عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص62
(3) نفس المرجع، ص63

نستخلص مما تقدم أن القلق المرضي هو حالة من التوتر الدائم المستمر يلازم الفرد سببه غير معروف وغير ظاهر، وتصاحبه إحساسات جسمية، وقد يكون قلق مزمن أو يظهر على شكل نوبة حادة وهذا النوع من القلق يجعل الفرد مضطربا.

و سنلخص في الشكل التالي النماذج المختلفة للقلق.



شكل رقم (13) يمثل تلخيص للنماذج المختلفة للقلق[1]

4-9مصادر القلق:

لقد استطاع علماء النفس الرياضي تحديد اربعة مصادر للقلق في الرياضة، و هي على النحو التالي:[2]

(1) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 402.
(2) أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 14

9-4-1 الخوف من الفشل:

و يتمثل هذا الخوف من أداء ضعيف اثناء التدريب، أو الخوف من خسارة المباراة، أو الخوف من مستوى الأداء بالنسبة للمنافس. و كل هذه المخاوف و غيرها غالبا ما تكزن نتيجة لعدم التقدير الموضوعي للموقف.

9-4-2 الخوف من عدم القدرة:

و يتمثل هذا الخوف في شعور الرياضي بنقص استعداده لمواجهة الموقف، سواء كان هذا النقص ناتج عن اسباب شخصية تتمثل في تهاونه في التدريب أو عدم انتظامه فيه أو لأسباب تتعلق بطريقة التدريب أو الإمكانات المتاحة لإعداده أو عدم استعداد زملائه في الفريق

9-4-3 فقد السيطرة على الموقف:

يظهر القلق لدى الرياضي عندما يفقد الاحساس بالسيطرة على الموقف الرياضي الذي يتعامل معه، مثلما تتحول نتيجة المباراة إلى غير صالحه.

9-4-4 التفسير الخاطئ للقلق الطبيعي:

عندما يفسر الرياضي القلق الطبيعي الذي ينتابه تفسيرا خاطئا على أنه حالة سلبية، فان ذلك يقوده الى مزيد من القلق الذي غالبا ما يؤدي إلى عدم القدرة على مواجهة الموقف الرياضي المهدد له.

9-5 أعراض القلق:

يمكن تصنيف أعراض القلق حسب دافيد شيهان 1998 إلى نوعين هما:[(1)]

الأول الأعراض البدنية:

- ضربات زائدة أو سرعة في دقات القلب
- نوبات من الدوخة و الإغماء
- تنميل في اليدين أو الذراعين أو القدمين

---

(1) فاروق السيد عثمان، مرجع سابق، ص30

- غثيان أو اضطراب المعدة
- الشعور بألم الصدر
- فقد السيطرة على الذات
- نوبات العرق التي لا تتعلق بالحرارة أو الرياضة البدنية
- سرعة النبض أثناء الراحة
- الأحلام المزعجة
- التوتر الزائد

الثاني الأعراض النفسية:

- نوبة من الهلع التلقائي
- الاكتئاب و ضعف الأعصاب
- الإنفعال الزائد
- عدم القدرة على الإدراك و التمييز
- نسيان الأشياء
- اختلاط التفكير
- زيادة الميل إلى العدوان.

بالإضافة إلى ما سبق هناك بعض المظاهر السلوكية أثناء الأداء تشير لدرجة القلق لدى الرياضي منها:[1]

- كثرة الأخطاء في مواقف المنافسة الرياضية سواء الفنية أو القانونية
- ضعف أداء الرياضي في مواقف الأداء الحاسمة في المنافسة الرياضة
- عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية
- توجه الرياضي نحو إدعاء الإصابة
- التوتر و العصبية و عدم الاستقرار و زيادة الارتباك الحركي

---

(1) عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص64

- عدم ثبات الحالة الانفعالية و سرعة تغيرها
- عدم القدرة على اتخاذ القرار
- زيادة نشاط الموجات المخية
- شدة الاستثارة و التهيج
- الخوف من المنافس و ضعف الثقة بالنفس

10- استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية:

يواجه الفرد في حياته كثيرا من الظروف و الخبرات الضاغطة و من ثم يحاول التعامل معها من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه و تجعله في حالة من التوازن... و تختلف استراتيجيات إدارة الضغوط لدى الأفراد تبعا لاختلاف خصائص الشخصية، و كذلك تبعا لنوعية الموقف...و على ذلك فإن الهدف من الذي يكمن وراء إدارة الضغوط هو محاولة التخفيف من التأثيرات السلبية لتلك الضغوط بقدر الإمكان أو إمكانية التعامل معها بصورة إيجابية، و البديهي أن يحاول الفرد مواجهة الضغوط و التعامل معها فيما يعرف باسم المواجهة.[1]

10-1 مفهوم المواجهة:

إن كلمة مواجهة **Coping** صعبة الترجمة لغويا وتعني **To cope with** **Faire avec**، أي "التعامل مع"، وقد اقترحت عدة مفاهيم للدلالة عليها نذكر منها، "إستراتيجيات التكيف"، و"ميكانزمات الدفاع" وكذلك "التسوية".[2]

كما يترجم البعض الأخر هذه الكلمة **(coping)** بإستراتيجيات المواجهة، أو أساليب أو طرق المواجهة، وقد تشير إلى التوافق أو التعامل مع المشكلات، أو التغلب على الضغوط أو معايشة الضغوط.[3]

---

(1) طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، مرجع سابق، ص 76-77

(2) Dantchev, Nicolas: "Stratégies de coping et pattern A Coronarogene," Rev- de Med-Psychosom, 17/ 18, 1989, P 23

(3) يوسف، جمعة سيد: دراسات في علم النفس الإكلينيكي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، 2000، ص69

ويشير لفظ المواجهة في "**المعجم الأساسي لعلم النفس**" لتلك الطريقة للتعامل مع وضعية ضاغطة والتحكم فيها وضبطها، وقد تكون عبارة عن استجابة مباشـرة كحذف مصدر التهديد والخطر، وقد تكون استجابة مخففة كتقليص الإدراك الخاص بالخطر مثل نفي الوضعية واللجوء إلى الأدوية، فالمواجهة قبل كـل شـيء، هـي مكانزم من أصل نفسي ويؤثر على استجابات الجهاز العصبي و الغددي.**[1]**

لقد شاع في التراث السيكولوجي عـدة تعـاريف للمواجهـة فيعرفهـا كـل **Launier** و **Lazarus 1978**، بأنها مجموع المجهودات المعرفيـة والسـلوكية الموجهة نحو إدارة وتسيير المتطالبات الخارجية و/أو الداخليـة الخاصـة، والتـي يدركها الفرد بأنها مهددة وتتجاوز موارده الشخصية.[2]

كما يعرفها " **Schooler** " و " **Pearlin** " **(1978)** بأنها تلك الأشياء التي يقوم بها الفرد لتجنب الشعور بالضيق والأذى تجـاه ضـغوط الحيـاة ويجيزهـا "**Cohen**" و " **Lazarus**" **1979** بأنها تلك الجهود الموجهة لإدارة الضغط.

ويضيف **(1991)** "**Steptoe**"، أن المواجهة تتضمن تلك الاستجابات التـي يظهرها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة، وقد تكون من طبيعة معرفية أو وجدانية (كتحويل وضعية خطرة إلى فرصة ذات نفع شخصي)، وقد تضم أشكالا من السلوك المباشر مثل مواجهة المشكل أو اتخاذ سلوك تجنبي.[3]

ومن أحدث التعاريف التي قدمها **Lazarus** 1992 للمواجهة بأنها مجمـوع السيرورات التي يتوسطها الفرد بينه وبين الحدث المدرك كتهديد وذلك بهدف ضبط وتحمل أو تقليص آثار على صحته.[4]

ومما سبق يمكن أن نعرف المواجهة بأنها مجموعة من المجهودات المعرفية والسلوكية التي يوظفها الفرد بهدف التعامل وإدارة الطلب الناتج من التفاعل فـرد-

---

(1) Bloch, H et al: Grand dictionnaire de la Psychologie, édition Larousse, Paris, 1993, P757
(2) Coussongelie, et al: "L'évaluation des stratégies de coping chez les patients Asthmatiques ," Revue Européenne de Psychologie Appliqué, 2ème trimestre, vol 48, N ,2°p 89- 94 1998.
(3) Paulhan, I. et al: " La mesure du coping, traduction et validation française de l'échelle de vitaliano ," Annales. Médico- Psychologique, vol 125, N ,5°pp 292- 299. 1994
(4) Dupain, PH.: " Le coping, une revue du concept et des méthodes d'évaluation ," Journal de thérapie comportementale et cognitive, vol 8, N ,4°p 131- 138. 1998

بيئة، وذلك من خلال تقليص، وضبط، وتحمل، وخفض وإنقاص من الضيق النفسي والموقف الذي يقدره الفرد بأنه ضاغط ومهدد ويتجاوز إمكانياته وقدراته الفردية، فالمواجهة هي استجابة للضغوط الخارجية والداخلية بهدف تقليص آثارها على صحة الفرد النفسية والجسدية.

10-2 تصنيف إستراتيجيات المواجهة:

اهتمت عدة دراسات بإستراتيجيات المواجهة وتمثلت منهجيتها بتطبيق مقابلات واستبيانات بهدف حصر مختلف الطرق التي من خلالها يستجيب الأفراد لمختلف المواقف الحياتية بما فيها العائلية والاجتماعية والمهنية...الخ ، ولقد تم التحقق من وجود تنوع كبير لإستراتيجيات المواجهة منها فردية وأخرى بينفردية أي مرتبطة بالعلاقة بين الأفراد (Individuelle– Inter et Intra) وباستعمال التحليل العاملي لنتائج الدراسات التي أجريت على عينات كبيرة تم اقتراح عدة تصنيفات للمواجهة.[1] وسنعرض أهم هذه التصنيفات.

10-2-1 تصنيف "Moss" و "Billings" (1981):

و يصنف كل من بلينجس و موس "Moos" و "Billings" إستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى استراتيجيات موجهة إقدامية و أخرى إحجامية ويرى أن استراتجيات المواجهة الاقدامية تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة و محاولات سلوكية، و ذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر، اما استراتيجيات المواجهة الإحجامية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية، و ذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف و القيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة.[2]

---

[1] Paulhan, I. et al, op-cit, P293

[2] طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، مرجع سابق، ص 95.

10-2-2 تصنيف " Fletcher " و " Suls " (1985)

توصلات أعمال كل من"Fletcher " و "Suls" إلى تصـنيفين أساسـين للمواجهـة وهما:[1]

- **المواجهة التجنبية:** وهي إستراتيجيات سـلبية واستسـلامية مثـل التجنـب والتهرب، والنفي والتقبل الطوعي.
- **المواجهة اليقظة:** وهي إستراتيجيات نشطة منها البحث عن المعلومات، ومخططات حل المشكل والدعم الاجتماعي.

10-2-3 تصنيف Lazarus و " Folkman "(1984)

حدد كل من لازاروس و فولكمان "Lazarus" و "Folkman" تصـنيفين لمواجهـة الضغط النفسي هما، المواجهة التي تركز على المشكل والمواجهة التي تركز علـى الانفعال.[2]

- **المواجهة التي تركز على المشكل:**

تشير إلى المجهودات لتغيير الظروف الضاغطة الناتجة عن التفاعل فرد- بيئة، يعني التركيز على المشكل، وحسب "Schafer"1992 فهي تشير لتلك الجهود التـي يبذلها الفرد وهو يحاول التعامل الفعال مع عوامل الضغط النفسي، أو مع الموقـف الضاغط مباشرة.[3]

ويضيف كل من"Payne" و "Cooper" بأن المواجهة المركزة على المشكل هي استجابة سلوكية، ومعرفية لمواجهة الضغط النفسي عن طريـق التعامـل مـع الوضع، إنها سلوكيات متخذة لتغيير الوضع.[4]

---

(1) Paulhan, I. et al, op-cit, P294

(2) طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، مرجع سابق، ص 91

(3) Graziani, P et al: "Validation Française du questionnaire de coping et analyse des événements stressants du quotidien ," Journal de thérapie comportementale et cognitive, 8 (3), France,1998 , P101

(4) شريف، ليلى :" أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ- ب) لدى أطباء الجراحة "، أطروحة دكتوراه غير منشورة في الصحة النفسية، جامعة دمشق، سوريا،2002، ص72

تشمل مجهودات المواجهة المنشطة للتعامل مع المشكل مجموعة من الأسـاليب منها البحث عن المعلومات، ومخططات حل المشكل والتصدي.[1]

- **المواجهة التي تركز على الانفعال:**

تشير هذه المواجهة إلى الأفكار والأفعال التي تهدف إلى تقليص الأثر الانفعـالي للضغط. فهي بذلك، تشير إلى المجهودات لتقليص الانفعالات السلبية التـي تنشـأ كاستجابة للتهديد.[2]

وتعتمد المواجهة في هذه الحالة على الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم انفعاله عن طريق ضبط أو تعديل الأهمية العاطفية للأحداث الضاغطة، أي التنظـيم الانفعـالي المركز على التعامل مع الخوف، والغضب أو الشعور بالذنب وتتضـمن المواجهـة التي تركز على الانفعال مواجهة سلوكية وانفعالية، ومواجهة معرفية انفعالية.[3]

إن الجهود الموجهة نحو ضبط الاستجابات الانفعالية التـي تولـدها الوضـعية الضاغطة قد تأخذ عدة أشكال، فقد اقترح لازاروس و فولكمان مجموعة من أساليب المواجهة الموجهة نحو تقليص الضيق الانفعالي منها التجنـب– التهـرب، واتخـاذ مسافة، وتغيير المعنى المعرفي للحدث للجانب الإيجابي، وتحمل المسؤولية، وضبط الذات والدعم الاجتماعي.[4]

10-3 العوامل المؤثرة في استجابات المواجهة:

يشير ويثنجتون و كازلر1991 إلى أن الأفـراد يختلفـون فـي اسـتخدام استراتيجيات المواجهة في الاستجابة للأحداث الضاغطة، و أن هناك عوامل عـدة تؤثر في اختيار إستراتيجية المواجهة، و هي تتضمن عوامـل تتعلـق بخصـائص شخصية الفرد مثل نمط الشخصية ومركز الضـبط و فاعليـة الـذات و الصـلابة

[1] أيت حمودة، مرجع سابق، ص181.

[2] Graziani, P et al, op-cit, P101

[3] شريف ليلى، مرجع سابق، ص 68.

[4] أيت حمودة، مرجع سابق، ص182.

النفسية، و هناك عوامل أخرى موقفية و نوعية تتعلق بالموقف ذاته و تسهم إلى حد بعيد في تحديد استراتيجيات المواجهة و تتمثل هذه العوامل الموقفيـة فـي طبيعـة الحدث الضاغط و نوعه من حيث هو مزمن أو حاد و الجدة بمعنى أن الفـرد قـد يكون واجه هذا النوع من الضواغط في الماضي أو أنها جديدة.[1]

ويفترض"Cooper" أن هناك ارتباط بين استجابات الضغط والعوامل النفسية مثل إستراتيجيات المواجهة والشخصية، وذلك لأن الفروق الفردية وثيقـة الصـلة باستجابات الضغط النفسي لأنها تلعب دور تغيير أو تعديل الطريقة التي يواجهه بها الفرد الحاجات البيئية، وتظهر استجابات المواجهة من خلال التفاعل بين العوامـل الحالية للظرف والموقف، وبين المزاج الشخصي.[2]

و إضافة على ذلك فان المتغيرات الديمغرافية مثل النوع و العمر الزمني و المستوى الاقتصادي و الاجتماعي تؤثر هي الأخرى بدور هام في تحديد نـوع إسـتراتيجية المواجهة التي يستخدمها الفرد إزاء المواقف الضاغطة.[3]

4-10 فنيات إدارة الضغوط النفسية:

يمكننا تعريف إدارة الضغوط بأنها تحديد و تحليـل المشـكلات المرتبطـة بالضغوط و تطبيق عدد من الأدوات العلاجية لتغيير إما مصدر الضغوط أو تجربة الضغوط.[4]

إن التعرف على فنيات إدارة الضغوط يعتبر ذا أهمية كبيرة للفرد، و ذلك لأنها تسهم بدور فعال في خفض الضغوط لديه و تحسين الإنتاجية و الأداء في العمل و تحسين جودة و نوعية الحياة لديه و تحقيق قدر ملائم من التوافق الجسـمي و النفسـي. و يمكن تصنيف فنيات إدارة الضغوط إلى ما يلي:[5]

---

[1] طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، مرجع سابق، ص 122
[2] شريف ليلى، مرجع سابق، ص 81.
[3] طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، مرجع سابق، ص 123.
[4] إعتدال معروف، مرجع سابق، ص78.
[5] طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، مرجع سابق، ص 146

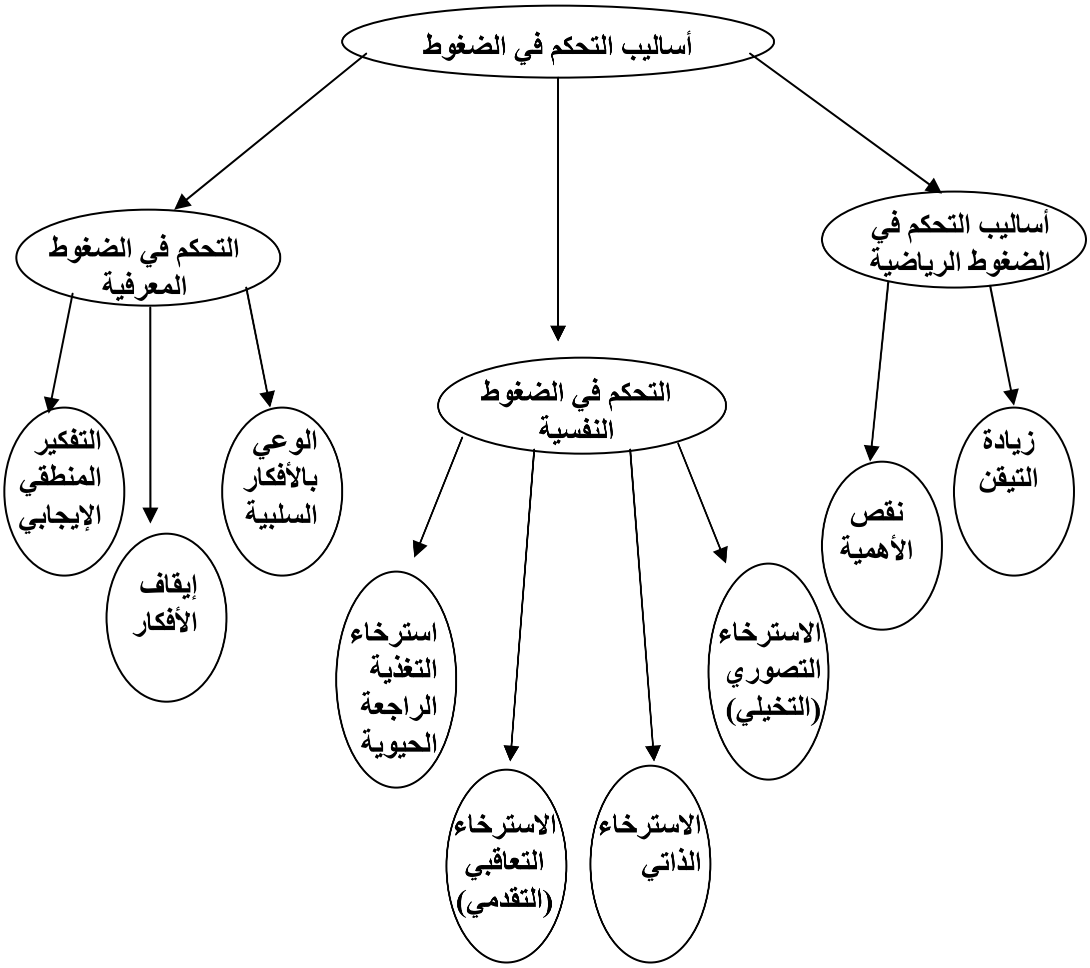
أولا: فنيات إدارة الضغوط جسميا و فسيولوجيا و تتضمن التمرينات الجسمية و اليوجا و التغذية و التأمل.

ثانيا: فنيات إدارة الضغوط سلوكيا، و تتضمن التدريب على الاسترخاء و الدعابة و التدريب على الاستجابات التوكيدية و البروفة السلوكية و التدريب على إدارة الوقت و تعديل أسلوب الحياة لدى الفرد.

ثالثا: فنيات إدارة الضغوط معرفيا، و تتضمن التخيل ووقف الأفكار و أحاديث الذات و التدريب على حل المشكلات.

رابعا: فنيات إدارة الضغوط وجوديا، و تتضمن البحث عن المعنى و الهدف في الحياة و كذلك التفاؤل و الرجوع إلى الدين، و ذلك لما ينطوي عليه العامل الديني من أهمية في تحقيق الشعور بالأمن و الطمأنينة النفسية للأفراد إذ يعد اللجوء إلى الدين و العودة إلى ا و طلب العون من الطرق الفعالة في مواجهة الأزمات و الضغوط في الحياة.

و في هذا الإطار قام أسامة كامل راتب بوضع مخطط يلخص أساليب التحكم في الضغوط على النحو التالي:



شكل رقم (14) أنواع أساليب التحكم في الضغوط[1]

(1) أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 200، ص257

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم الضغط كما رأينا اختلاف النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا للاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها، فنظرية سيلي تتخذ من استجابة الجسم الفسيولوجية أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط. بينما سبيلرجر اتخذ من قلق الحالة وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط، أما موراي فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي، أما لازاروس فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط. ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها وأيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها كما أن هذا الاختلاف في وجهات النظر يعود في جانب منه إلى التطور التاريخي لهذا المفهوم، كما تطرقنا كذلك في هذا الفصل إلى كيفة تعامل الفرد مع هذه الضغوط و ما هي أهم تصنيفات استراتيجيات المواجهة و فنيات إدارة الضغوط، التي كان فيها الاسترخاء جزء منها، و الذي هو محور الفصل اللاحق....

الفصل الثالث
الأسترخاء

تمهيد:

يعتبر الاسترخاء من المهارات العقلية الهامة التي تساعد على الـتحكم فـي الضغوط و توجيه الاستثارة الانفعالية خلال عملية التدريب أو المنافسة الرياضية، و يعمل على الإبقاء على مستويات الاستثارة المثلى و خفض مواز في التوتر العضلي و القلق و الذي يتخذ صورة توتر في المجموعات العضلية الكبيرة.[1]

إن فكرة إدخال الاسترخاء في تحضير الرياضيين اصطدمت في الكثير من الأحيـان بتحفظات بعض المدربين، و هذا يرجع كما يرى محمد حسن عـلاوي إلـى افتقـار البعض للمعلومات وا لمعارف المرتبطة بطرق و وسائل اكتساب هـذه المهـارات و التدريب عليها أو عدم اقتناعهم بالتعاون مع المرشد النفسي الرياضي لتدريب اللاعبين على هذه المهارات النفسية من منطلق مقاومة التجديد لدى بعض المدربين كما يـرى البعض أن تدخل المرشد النفسي الرياضي بمثابة تجريدهم من بعض الصلاحيات.[2]

و سنتناول في هذا الفصل مفهوم الاسترخاء، فوائده و أهميته و كذلك أنواعه خاصة الأكثر ممارسة منها.

---

(1) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 173

(2) محمد حسن علاوي :علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية .دار الفكر العربي .القاهرة، 2002 ، ص203

1- مفهوم الاسترخاء:

يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات و هذا يعني" فض أسر " أو" إطلاق سراح "أي انقاص أي توتر في العضلات و عدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي.(1)

كما أن الاسترخاء يندرج ضمن المهارات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك و حسب بوزنقن تعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفسيولوجي عند الإنسان، و هذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها.(2)

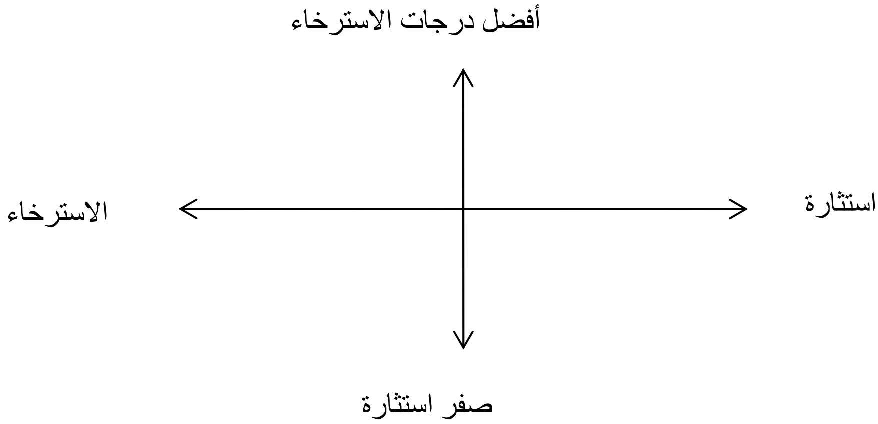
و حسب توماس وكول" يمثل الاسترخاء آلية التغذية الرجعية بين الضغط العضلي و النشاط الدماغي الشعوري حيث تعكس تفاعلات الجسم مع التوتر على مستوى العضلات الحشائية الإرادية.(3) و حسب بوزنقن فإن الاسترخاء يمثل تقنية تسمح للوصول إلى التحكم في القدرات النفسية عن طريق المرور بالضبط الجسدي فهو يساعد على تنمية القدرة على التركيز، الحشد السريع للطاقة من خلال إثارة اليقظة و التنشيط، مما يسهل التحكم في التوتر و القلق و التسيير الأمثل للحياة الانفعالية فالاسترخاء يمثل أداة ثمينة بالنسبة لكل من يريد البحث عن التحكم في الجسم و التي يصعب تحقيقها في الوضعيات الصعبة.(4)

و يمكن تعريف الاسترخاء على أنه انسحاب مؤقت، متعمد –في وقت معين- و مدروس، يسمح للرياضي بفرصة لإعادة تعبئة الطاقة البدنية العقلية و الانفعالية، مما

(1) محمد حسن علاوي، 2002، مرجع سابق ، ص128.
(2) Bousingen Rd: La relaxation, Ed Dahlab, Alger, 1996, P124.
(3) Thomas R. et Coll: Psychologie du sport de haut niveau, Ed Puf, Paris, 1987 P259
(4) Bousingen Rd, op-cit, P125

يمكنه من التحكم و السيطرة على أعضاء الجسم لمنع حدوث التـوتر أو التخفيـف منه.[1]

و يعرف بأنه فترة من السكون من السكون و إغفال الحواس، أي صفر اسـتثارة و الشكل التالي يعبر عن متصل كمي من الدرجات التي يكون الاسترخاء و الاستثارة قطبي المتصل، بينما درجات متواصلة تعبر عن أفضل حالات الاسترخاء.[2]



كما أنه من خلال الاسترخاء يتمكن الفرد من توجيه انتباهـه للعمـل الـذي سيقوم به، أي يكون في حالة انتباه مسترخي و لا يمكن أن يوجد العقل القلـق فـي جسم مسترخي، حيث أنه يصعب أن يكون الفرد عصبيا أو متوترا حالة اسـترخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء تاما، بمعنى أن العصـبية و تـوتر العضـلات و الأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكليـة فـي حالـة استرخاء.[3]

و مما سبق يمكن أن نستنتج أن الاسترخاء هو حالة جسمية عقليـة منظمـة يكون الشخص فيها في حالة من الراحة النفسية الجسمية و التركيز السلبي.

---

(1) عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005، ص110.
(2) نفس المرجع، ص 110
(3) محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية(النظرية و التطبيق و التجريب)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص315.

2- بناء الدماغ و تطوره:

لكي نفهم جيدا تأثير الاسترخاء على جسم الإنسان يجب أن نفهم تكـوين الـدماغ و وظائفه.

الدماغ البشري هو من أبدع الأجهزة الموجودة و أعقدها على الإطلاق يمـر الدماغ في مراحل تطور متعددة يتم خلالها تطوير القدرات المختلفة و يستمر نمـو المخ بعد الولادة كما يستمر تجدد الخلايا فيه في جميع مراحل العمر.

يتكون الدماغ من أجزاء عديدة مركبة طبقيا و تتفق الوظائف العقلية و كذلك تطور الدماغ من الطفولة و حتى البلوغ مع هذا التركيب الطبقي

جذع الدماغ و هو أقدم الأجزاء في الدماغ و يخـتص بالعمليـات الحيويـة الأساسية كالتنفس و ضغط الدم، كما يتحكم بدرجة التيقظ و النشاط العام. أما الدماغ الأوسط فإنه ينظم العمليات الحسية الحركية كالأفعـال المنعكسـة و الإحساسـات الحشوية. النظام ينظم العمليات المعرفية الإنفعالية و العواطف. و في الأخير القشرة الدماغية التي تنظم العمليات المعرفية الراقية كالتفكير التجريدي و اللغة.[1]

3- مجالات استعمال تقنيات الاسترخاء:

من خلال التعاريف السابقة نجد إن للاسترخاء تأثير واضـح علـى جسـم الإنسان.

لكن في المقابل لا يمكن تعلم أي تقنية عصبية -عضلية أو نفسية - فسيولوجية إلا في إطار قواعد واضحة نظمتها لنا مختلف المدارس المختصة في هـذا المجال إذ ينبغي على الفرد ضمان إمكانية التدريب المنظم للشخص. و يمكن استعمال تقنيـات الاسترخاء في عدة مجالات نذكر منها:

---

(1) مصطفى المصري: تدريب الاسترخاء، الجمعية الجزائرية للبحث في علم النفس SARP ، ص2

3-1عند الإنسان السوي:

يمكن للتفاعلات الشديدة و الممتدة أن تسبب اضطرابات عميقة للجسم، و يمكن اجتناب التذبذبات العنيفة للأجهزة عن طريق تقنيات الاسترخاء، التي تعطـي للفـرد إمكانية التوصل إلى الراحة من خلال عملية التركيز الظرفي مما يسمح بإلغاء الصدى الجسمي للانفعال و بالتالي القضاء على التفاعلات العاطفية المثيرة للاضطرابات.(1)

3-2استعمال الاسترخاء عند الإنسان المريض:

3-2-1في مجال الطب النفسي– الجسدي :

يستعمل الاسترخاء في مجالات عديدة في الطب النفسي -الجسدي حيث تلعب العوامل الانفعالية دورا هاما في هذه الأمراض نذكر منها الأعراض القلبية– الوعائية حيث يعمل الاسترخاء على إرخاء الشد العضلي فإن تجربة الحرارة في التـدريب الذاتي تساعد في تمدد الأجهزة الوعائية السطحية مما يساعد على التخفيف من الضغط الشرياني .يسمح خفض المستوى الانفعالي الذي يسعى الاسترخاء إلى تحقيقه بوضـع الجهاز الوعائي في مأمن من الزيادات المفاجئة للضغط الشرياني.(2)

كما يستعمل الاسترخاء في عملية التوليد حيث يسمح بالتوصل إلى إرخاء جميع العضلات و كذا ضبط التنفس الشيء الذي يسمح بالولادة بهدوء من دون ألـم، كمـا استعمل الاسترخاء من طرف الأخصائيين في طب العيون و الأمراض الجلدية.

و نشير كذلك إلى أنه بإمكان الجهاز الباطني أن يصاب باضطرابات معقدة و مزمنة، من هنا فإننا نلتمس الحساسية الكبيرة لمختلف الأجهزة الباطنية للانفعـالات

---

(1) Bousingen Rd, op-cit, P62
(2) Bousingen Rd, op-cit, P66

والتوتر، لقد بينت الدراسات أن المعالجة الاسترخاء أعطت نتائج حسنة حيث يسمح للمريض من خلال تدريب يومي بتخفيف قلة و اختفاء أرقه.[1]

3-2-2 استعمال الاسترخاء في الطب العصبي -العقلي:

كثيرا ما تتبع أمراض الجهاز العصبي بتغيرات خفية و عميقة على مستوى الشخصية و كذا بردود أفعال معقدة للمريض تجاه مرضه حيث يؤدي الاضطراب النفسي-العاطفي إلى تعقيد الأعراض العصبية .الاسترخاء يسمح بالتوصل إلى تخفيف الارتجاف و تحقيق تكيف نفسي اجتماعي أحسن عند المصابين بمرض باركنسون يمكن تحسين بعض الحركات الغير العادية و بعض الأعراض الخاصة المزعجة عن طريق الاسترخاء.[2] "كما ذكر لنا" توماس "أن" الاسترخاء التدريجي لجاكبسون يستعمل في حالات التخفيف النسقي في العلاج السلوكي.[3]

3-3 استعمال تقنية الاسترخاء في مجال التربية:

لقد أظهرت عدة دراسات على أن الاسترخاء خاصة الاسترخاء العضلي يساعد كثيرا التلاميذ على التحصيل الدراسي و تجاوز قلق الامتحانات، فقد دلت نتائج دراسة هيفاء ابوغزالة 1978 على فعالية كل من أسلوبي تقليل الحساسية التدريجي و الاسترخاء العضلي وحده في خفض قلق الامتحان و على جميع المقاييس المستخدمة بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.[4]

---

[1] Perrot-Pierre E: Sophrologie et performence sportive, Ed Amphora, Paris, 1997, P65

[2] Bousingen Rd, op-cit, P82

[3] Thomas. R, 1991.op-cit, p72

[4] المجلة العربية للبحوث التربوية:1983، سليمان الريحاني، أثر الاسترخاء العضلي في التحصيل و خفض قلق الامتحان، المجلد الثاني، العدد الثاني، تونس، ص45.

4- أنواع الاسترخاء:

يحدث استرخاء في الحالة البدنية، الانفعالية و العقلية، و تختلف مستويات الاسترخاء مع وجود علاقة قوية فيما بينها بحيث يؤدي حدوث استثارة في إحداها إلى تغير في مستوى الاستثارة في الآخر. ؤ يمكن تقسيم الاسترخاء إلى قسمين، الاسترخاء العضلي و الاسترخاء العقلي:

4-1 الاسترخاء العضلي:

و يقصد به انخفاض التوتر في العضلات إلى درجة تقترب من النشاط العضلي و ذلك عن طريق التمييز بين الانقباض و الانبساط العضلي و التركيز على عملية الزفير في التنفس و للوصول إلى الدرجة المناسبة من الاسترخاء و يتضمن الاسترخاء العضلي أنواعا متعددة تشترك جميعها في الهدف، ولكنها تختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة.[1] و نذكر منها:

- الاسترخاء التعاقبي
- الاسترخاء التخيلي
- الاسترخاء الذاتي

4-1-1الاسترخاء التعاقبي:

الاسترخاء التعاقبي: أو التدريجي يعرف هذا الأسلوب بطريقة جاك تيرنز و أول من استخدمه جاكوبسون و سمي كذلك لتعاقب الانقباض و الاسترخاء من مجموعة عضلية لمجموعة أخرى، و يهدف لمساعدة الفرد للإحساس بالفرق بين الانقباض و الاسترخاء حتى يتمكن الفرد من اكتشاف التقلص العضلي بأي جزء من الجسم.[2]

---

(1) محمد العربي شمعون: التدريب العقلي- الاسترخاء الطريق إلى البطولة، الإتحاد العربي للطب الرياضي، مجلة علوم الطب الرياضي، البحرين، العدد الثاني، 1995، ص 66.

(2) عبد العزيز عبد المجيد محمد: مرجع سابق، ص121

يشير أحمد أمين فوزي إلى أن الاسترخاء البدني التعاقبي يعتبر من أفضـل الطرق للاسترخاء و ذلك عن طريق محاولة الرياضي قبض عضلاته ثـم بسـطها بطريقة تعاقبية حيث أن الانقباض العضلي لثواني معدودة ثـم الانبسـاط العضـلي لثواني مضاعفة يجعل العضلات في حالة استرخاء أكثر ممـا كانـت عليـه قبـل الانقباض حيث أن تعاقب الانقباض و الانبساط يعمل على إمداد العضـلات بالـدم الذي يؤدي بدوره إلى تغذية العضلات لتصبح قـادرة علـى الاسـتجابة الحركيـة الصحيحة و الدقيقة بدون أي توتر.[1]

4-1-1-1 أهداف تدريب مهارة الاسترخاء التدريجي " لجاكبسون :"تهدف طريقة تدريب هذه التقنية إلى ما يلي:[2]

- جعل الفرد يعلم أن لديه توترات عضلية زائدة.
- مساعدة الفرد على أن يتبين و يدرك المستويات المختلفة من التوتر العضلي.
- مساعدة الفرد على أن يقلل من مستويات التوترات العضلية المتزايدة التي لا يحتاج إليه في أنشطة حياته اليومية
- يشمل الارتخاء التدريج على التقلص و الارتخاء الترتيبي لأهم المجموعات العضلية.
- يؤدي ارتخاء الجسم إلى تخفيف الضغط العضلي الذي يؤدي بدوره على انخفاض الضغط الذهني.

4-1-1-2 خطوات الاسترخاء التعاقبي:[3]

- بعد إيضاح الهدف من الاسترخاء التعاقبي يتخذ الفرد وضعا مريحا- رقـود على الظهر – في مكان هادئ مع البعد عن مصادر الإزعاج، و التخلص من

---

(1) أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي – المفاهيم – التطبيقات، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص 181
(2) محمد حسن علاوي، 2002، مرجع سابق ص 222
(3) عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص 122

الملابس الضيقة ... و يكون الضوء خافت... و تكرار التنفس العميـق... و إخراج زفير بطيء لعدد 6مرات.

- القيام بأقصى انقباض للمجموعات العضلية الرئيسية لمدة 4-5 ثوان يعقبهـا الاسترخاء الكامل حتى يشعر اللاعب بحالة الاسترخاء التي تعقب الانقباض لأبعد مدى ممكن.
- يكرر الأداء السابق لمختلف أجزاء الجسم... و أخـذ شـهيق عميـق قبـل الانقباض ... و إخراج الزفير البطيء أثناء استرخاء المجموعات العضلية.
- يمكن مصاحبة ذلك بسماع موسـيقى نوعيـة... أو اسـتخدام كلمـة مثـل استرخي... اهدأ... مع محاولة تعميق العلاقة بين هذا الاستخدام و الوصول لحالة الاسترخاء التام.
- تحدد فترة التدريب اليومي ...و عدد مرات التدريب أسبوعيا.
- يتم مراعاة ممارسة التدريب على الاسترخاء بعيدا عن مواقـف الضـغوط ليمكن إتمام ذلك في مواقف المنافسة حيث شدة الاستثارة و قلق المنافسة، مع مراعاة تدرج الشدة في مواقف تنافسية متدرجة بالنسبة للضغوط.
- إذا لم يتحقق الاسترخاء و يتمكن اللاعب من الإحساس بالفروق بين حـالتي الانقباض و الانبساط العضلي... يعاد التدريب بالنسبة للمجموعات العضـلية التي يشعر اللاعب بأنها متوترة... و ينتظم فـي التـدريب حتـى يسـتطيع استدعاء الشعور بالاسترخاء في أوقات المنافسات الرياضية بأقل جهد.

2-1-4 الاسترخاء الذاتي:

أسست هذه الطريقة من طرف الأخصائي النفساني الأمريكـي ج. شـولتز **SHULTZ** ، أخذ يدرس الطب لكي يختص في طب الأمراض العصبية، المناعـة

و أمراض الجلد. أول محاولاته سمحت له بالعمل على التنويم المغناطيسـي سـنة 1911، و برهن على أعمال أوسكار فوي المتمثلة في التنويم المغناطيسي الذاتي.[1]

وقد أسس تقنية الاسترخاء الذاتي بداية القرن التاسع عشر بحيث قام بنشر أعماله عام 1932، أما في سنة 1971 الطبيب السوفيتي **أودا سكي ODESSKY** قام بنشـر نموذج تمارين يومية تسمح بالتحكم في هذه التقنية التي ساهمت في نجاح العديـد مـن الرياضيين خاصة ممارسي الرقص الكلاسيكي و الشـطرنج التـي كانـت رياضـات مشهورة آنذاك.[2]

4-1-2-1 أهداف الاسترخاء الذاتي:

يهدف تدريب هذه التقنية حسب شولتز إلى:[3]

- الوصول إلى تحرير الجسم عن طريق تمارين فيزيولوجية عقلية محددة مما يسمح لتحقيق الحالات الايجابية و هذا انطلاقـا مـن الأعمـال القديمـة حـول التنـويم المغناطيسي.
- إحداث عمليات الاستراحة خلال الأزمات النفسية الفيزيولوجية.

كبح الانفعال و منعه من أن يصبح مرضيا.

4-1-2-2 نموذج أورليك للاسترخاء الذاتي:[4]

- اتخذ وضعا مريحا
- استرخاء في جميع اجزاء الجسم
- أشعر بانتشار الإسترخاء في جميع أجزاء الجسم
- تنفس بسهولة و بطء

---

(1) بوطبة مراد: آثار التحضير الذهني اتجاه ضغط المنافسة عند رياضي نخبة كرة الطائرة الجزائرية أثناء المنافسات الرياضية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، تحت اشراف لوكيا هاشمي، جامعة قسنطينة، 2003، ص243.

(2) Ostrander S. et Schroeder L.: les fantastiques facultés du cérveau, éd Robert Laffont, Paris, 1982, p17

(3) Shultz J.: Le training autogéne, Ed Puf, Paris1974, P1

(4) عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص 124

- تتابع الشعور بالقدمين، الأمشاط، عضلات الساقين و جعلها فـي اسـترخاء كامل
- فكر في عضلات الفخذ...أشعر باسترخائها
- فكر في عضلات الرجلين...أشعر باسترخائها
- فكر في عضلات المقعدة...فكر في استرخائها
- ركز انتباه في عضلات الظهر السفلي...أشعر باسترخائها
- تكرار تتابع أجزاء الجسم حتى الوصول إلى الرأس
- استمع بهذه الحالة الكاملة من الاسترخاء
- راحة دقيقة
- خذ شهيق عميق ثم زفير بطيء كرر 3 مرات حتى الشعور بالاسترخاء
- مع كل شهيق كرر استرخاء- استرخاء
- أشعر أنك تصل إلى درجة أعمق و أعمق... حالة كاملة من الاسترخاء

3-1-4 الاسترخاء التخيلي:

و يعرف بالتخيل الاسترخائي كما عرف بطريقة ديفيد كايوس للاسـترخاء. في هذا الأسلوب يتخيل اللاعب انه في مكان هادئ يرتبط به الشـعور بالراحـة و الاسترخاء ثم يمارس الاسترخاء لتحقيق أهدافه وفق مبادئ محـددة ومـن أهـداف الإسترخاء التخيلي تغيير المكان داخل العقل حينما لا يمكن تغيير البيئـة المحيطـة باللاعب. و استخدام قدرة العقل البشـري علـى التخيـل للأحـداث الماضـية أو المتوقعة.[1]

---

[1] عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص 119

2-4 الاسترخاء العقلي:

هو درجة من الاسترخاء العميق الذي يعمل على انخفاض التـوتر و الـتحكم فـي الانفعالات عن طريق التنفس العميق و يأتي دوره بعد الانتهاء من التـدريب علـى الاسترخاء العضلي[1] و ينقسم إلى:

4-2-1 الاستجابة للاسترخاء:

وضع هذه الطريقة هيربرت بنسون، و استمد مبادئها من المبادئ الأساسية للتأمـل الذي يعد وسيلة الإعداد العقلي للمنافسات، و يتحدد دورها في تطوير القدرة علـى الاسترخاء و تركيز الانتباه.[2]

4-2-2 التحكم في التنفس:

قد يبدو من الغريب أن ندرب شخصا ما على عملية تلقائية كالتنفس. و لكن عنـدما نعلم أن كثيرا من الناس يتعودون على طرق غير صحيحة من التنفس نتيجة الضغط أو الإجهاد أو القلق، نستطيع أن نرى قيمة هذا التمرين.,,لتعميق الآثار الجيدة للتنفس العميق نلجأ إلى تعليم العميل طريقة التنفس البطني، و هي تعتمد علـى الإسـتجابة الطبيعية المتمثلة في ارخاء عضلات البطن مع الشهيق و بالتـالي انـدفاعها إلـى الخارج بما يشبه امتلاء البطن.[3]

4-2-3 الاسترخاء المعرفي:[4]

أ- إيقاف الأفكار: و يكون هذا التوقف مطلوبا حينما تتواجد أفكـار سلبية،لتشـتيت تدفق الدافع السلبي، و احلال التفكير البناء مكانها لتلاقي التأثير السلبي في الأداء و إن كان هذا ليس سهل التحقيق.

---

(1) محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي،ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص192
(2) عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص 125.
(3) مصطفى المصري، مرجع سابق، ص1-3.
(4) عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص 126-128.

ب- التفكير المنطقي:

يعتبر التفكير المنطقي طريقة فعالة عند صعوبة التخلص من الأفكار السلبية و استبدالها بالإيجابية، و قد وضع ألبرت أليس طريقة التفكير المنطقي عـام 1977 من خلال معرفة الأفكار السلبية و مناقشتها كأسلوب تعليم.

ج- الحديث الذاتي الإيجابي:

في هذه الطريقة تحدد مواقف تؤدي لإثارة الفرد، و يكتشف الحديث الـذاتي غير المنطقي و يحل محله أفكار بناءة ذكية.

إضافة إلى أساليب الاسترخاء التي ذكرناها هناك أساليب أخرى لا تقل أهمية و نذكر بعض منها:

4-3 تقنيات التأمل و التفكير:

4-3-1 اليوقا:

الهدوء و السكون و الوصول إلى التحكم في التنفس، بالنسبة لرياضي اليوقا يسمح له بالتحكم في الذات، و عند الهدوء و السكون الرياضي يتآلف مع الهنا و الآن.[1]

4-3-2 الزان:

أصل هذه الكلمة صيني بحيث أخذت من **SU SANSKRIT DHYANA** الذي أعطى كلمة Tch'an يعني Zen باللغة اليابانية، و معنى هذه الكلمة هو التأمل و التفكير بغير هدف معين و هذا باستعمال التركيز، و ليس باستطاعتنا تحديدها أو حصرها في مفهوم معين و لا يمكن التفكير في فهمها لأنها تخص ممارسة تعلمنا أن نكون في تركيز كامل للقطة المعاشة في الحاضر فقط، وهذا لأي عمل أو حركة في للحياة اليومية.

---

[1] Ostrander S. et Schroeder L., **op. cit**, p291

4-4 التنويم المغناطيسي لإيريكسون:

معروفة منذ العصور القديمة، اقتبسها ،لعصرنا الطبيب Erickson، جعل التنويم المغناطيسي كنافذة تطل على الروح لتسمح عبر تداعي الأفكار إلى تبديل بعض السلوكات الفردية و جعلها مناسبة لحالة معينة.

حسب ج. قورين فإن التنويم المغناطيسي طابع ذو نشاط بسيكولوجي يكون فيه الرياضي، وبفضل تدخل شخص آخر يتجرد من العالم المحيط به و يبقى على علاقة بمرافقه، وهذا الانفصال عن الواقع هو الذي يسمح بنوع من الاسترخاء الذي يعالج حالة خاصة، و هذا الطابع المنفرد للسير يظهر إمكانيات إضافية جديدة وهي تأثير الروح بالجسد أو عمل بسيكولوجي على مستوى اللاشعور.

يعتبر التنويم المغناطيسي كحالة نوم اصطناعية تظهر عن طريق الإيحاء، المعني فيها يكون في حالة وعي ولكن متغيرة أي خاصة.

الأهداف:

- تحسين التركيز و مقاومة الخوف و التوتر.
- تسمح للفرد باستبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية.
- تسمح للشخص أن يجد حلول للمشاكل عند الفزع.

4-5 الصفرولوجيا:

"الاسترخاء الديناميكي يعطيني لياقة بدنية جيدة لممارسة التزحلق على الثلج، إنني أجازف أكثر لأنني أثق في قدراتي و أيضا أركز جيدا منذ البداية و ليس لدي تخوف من الناس أو من الكاميرات و لا من الكرونومتر، أو حتى من السقوط"(1)

هذا ما أكدته متزحلقة أوروبية محترفة مستعملة لتقنية الصفرولوجيا Sophrologie

(1) Ostrander S. et Schroeder L., **op. cit**, p161.

اخترعها أ. **كيسيدو A.Caycedo** في أواخر الخمسينيات، و كلمة Sophrologie إغريقية الأصل حيث:

«Sos»: تتجاوب مع كلمة الانسجام.

«Phren»: تعني الروح، الشعور.

«Logos»: تعني علم، دراسة.

بمعنى علم الروح المنسجم أو دراسة انسجام الشعور، وهي مأخوذة من التنويم المغناطيسي لكنها ترتكز على عدة مذاهب فلسفية خاصة المشرقية منها، إنها فلسفة الحياة الإيجابية و تعتبر كخلاصة لأحدث البحوث و أقدم التقاليد لكي نستخلص طريقة متماشية مع ثقافتنا و مجتمعاتنا، و لهذه التقنية وسيلتها الخاصة حيث تسمح بالانتقال من حالة وعي عادي إلى حالة وعي صفروني Sophronisatio ثم الاسترخاء، كما تندمج إليها تقنيات أخرى كالاسترخاء الذاتي و اليوقا، و تعتمد في بعض الأحيان على التنويم المغناطيسي و كذا الاسترخاء أو التصور العقلي.

تعتمد هذه التقنية بإدخال الشخص في حالة نوم-وعي و ذلك بخلق في اللاشعور ذكريات وهمية إيجابية و التي تأخذ موضعها، بالنسبة لكيسيدو فإن الشعور منقسم إلى ثلاثة حالات: الحالة المرضية Pathologique، حالة الوعي الطبيعي و حالة الوعي و هي: اليقظة و الانتباه (حالة تفكير)، اليقظة و عدم الاهتمام، مستوى الصفروني (Sophroliminal) و هو مستوى الشعور الهائج المتموقع بين اليقظة و النوم، اللاوعي (Coma) و أخيرا الموت، إذن فالمستويات و حالات الوعي شيئين مختلفين، فالوعي باستطاعته لعيش بعد مستويات و الهدف من هذه الطريقة هو الوصول إلى المستوى الصفروني Sophroliminal.(1)

أهداف الصوفرولوجيا:(2)

- تجعل الرياضي يسيطر و يتحكم في نفسه، و هذا بانسجام البدن و الروح.

(1) Fernandez (Luis), Sophrologie et complétion sportive, Vigot, paris 1986, p47.
(2) Patrick Chenee et autre, sophrologie tom2, 2eme édition, Ellébore, paris 2002, p429.

- تسمح بالتحكم في الأبعاد العاطفية و الانفعالية للشخص.
- تساهم في القضاء على التوتر، الأوجاع و القلق التي يحس بها كل الرياضيين.
- تساعد الرياضي على التركيز أكثر.
- تعلم و تطوير المهارات الحركية.
- تسيير التوتر.
- تثبيت المهارات الحركية.

6-4 التايشي شوان:

رغم أن جذور التايشي شوان تغوص عميقا في الصين، إلا أنه ينصح به الغربيين في زمننا هذا. فإنه يجمع بين محاسن التمرين المنتظم و البطء الذي ينقص في المجتمعات الحديثة. التايشي شوان يوفر عامل التعويض لسكان المدن الصناعية المتميزين بنمط سريع جدا. بحيث يقوم بتخفيف التوتر للروح و للجسم، يسهل عملية الهظم، يهدئ من النظام العصبي، يؤثر على القلب و الدورة الدموية، يعمل على مرونة المفاصل و يشد الجلد و يمكن ممارسته في كل سن.[1]

7-4 البرمجة اللغوية العصبية:

بدأ البحث في البرمجة اللغوية العصبية في الستينات في جامعة سنتا كروز بالولايات المتحدة الأمريكية على يد جون جريندر الأستاذ المساعد للغويات، و ريتشارد باندر الذي كان طالبا في علم النفس و الرياضيات. كانت أبحاثهما تهدف إلى تحليل و استطلاع النماذج التي تتحكم في السلوك الإنساني و اتخذا معالجين نفسيين معروفين عالميا بإنجازاتهم الفائقة في عملهم كنماذج لهما مثل فرتز بيرلز مؤسس علم العلاج الحركي. فرجينيا ساتير الأخصائية في علاج مشاكل العائلة و التي استطاعت أن تجنب عديد من الأزواج الوصول لحالة الطلاق و بواسطة

---

[1] Philippe S.:Tai chi chuan et Yi king, Ed Chiron, Paris, 1986,P1

طريقتها الفريدة في الاتصالات و إعادة وضع الأمور في إطارها الصحيح و أخيرا ميلتن اريكسون المنوم المغناطيسي العالمي المشهور الذي وصف بأنه أبو العـلاج الحديث عن طريق التنويم المغناطيسي.(1)

كان هدف جريندر و باندر هو تأسيس نماذج للسلوك الاتصالي و التي كانت قد استخدمت بنجاح على يد معالجين ناجحين لنقلها للآخرين و كانت نتيجة أبحاثهما أن ابتكرا نموذج يمكن استخدامه لإيجاد سبل اتصـال أفضـل و تعلـيم أسـرع و انجازات على مستوى أعلى. و منذ اكتشاف البرمجة اللغوية العصـبية NLP تـم التوصل إلى نتائج خارقة في تغيير الاعتقادات السلبية لأشخاص و في التحكم فـي العواطف و التخلص من المخاوف غير المنطقية و الذعر و تغيير السلوك السلبي.(2)

8-4 الرفلكسولوجي:

أو كما يسمى بالعلاج الشـامل للجسـم عبـر تـدليك اليـدين و القـدمين. الرفلوكسولوجي هي فرع أساسي من فروع الطب البديل، يدرس في العديـد مـن الجامعات في الولايات المتحدة و أوروبا و لندن و الصين و اليابـان و السـويد و ألمانيا، و غيرها من البلدان المتحضرة في العالم... وهو تطبيق عريق يعتمد علـى نقاط ضغط معينة في أخمص القدم و جوانبه. تنعكس على كل عضو في باقي أنحاء الجسم و تجعله يمارس وظيفته الطبيعية. و هذا الضغط غير المؤلم هـو مسـح و تفتيت لأي رواسب، و نشاط و ضبط و توازن للغدد و إفرازاتها، و فتح مـرابض الطاقة... و المرور بحالة استرخاء تام عام للعقل و الجسم...وتنفس عميق طبيعـي لاشعوري، و هذا يعطينا كمية أكسيجين أكثر لكل خلية من خلايا الجسم، و تركيـز فكري أعمق.(3)

(1) ابراهيم الفقي: البرمجة اللغوية العصبية، المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية، كندا، بدون سنة، ص12
(2) نفس المرجع، ص 13
(3) محمد عمرو: الرفلكسولوجي العلاج الشامل للجسم عبر تدليك اليدين و القدمين، دار الخيال، بيروت، 2004، ص 11- 14

5- فوائد الاسترخاء:

5-1 الفوائد الفسيولوجية:

- عمق و بطء التنفس
- احتياج و استخدام أقل للأكسيجين
- خفض معدل ضربات القلب
- استرخاء العضلات
- خفض مستوى حامض اللاكتيك في الدم
- تحقيق توافق أفضل بين موجات المخاص

5-2 الفوائد البدنية:

- زيادة طبيعية لضغط الدم
- معدل طبيعي للوزن
- التخلص من الأرق
- تأخير ظهور التعب
- الاكتشاف المبكر للتوتر العضلي و تحقيق القدرة على الاسترخاء
- تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب

5-3 الفوائد النفسية:

- الشعور بالهدوء
- تطوير الصحة العقلية
- تطوير الثقة بالنفس و تقدير الذات
- تطوير التوافق بين العقل و الجسم
- عدم الاستجابة للإستثارات السلبية
- ادراك أفضل للقدرة الدافعية
- تطوير الإنتباه، التركيز و الذاكرة

- خفض القلق و التوتر و السلوك السلبي

6- أهمية الاسترخاء:

يمثل الاسترخاء بوجه عام أحد المحاور الرئيسية في إزالة التوتر والقلق كما يتميز بغياب النشاط و التوتر، و هو من السكون و إغفال الحواس.[1]

و يحتل التدريب الإسترخائي أهمية خاصة ضمن برامج لاعبي المستويات العالية و أصبح من المألوف أن يتضمن برامج هؤلاء اللاعبين برنامجا خاصا لتعليم و تنمية مقدرة الرياضي على الإسترخاء.[2]

6-1 أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي :

يعتبر الاسترخاء أحد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعداد للمنافسات حيث يساهم في خفض حدة التوتر و الاستثارة غير المطلوبة التي يمكن أن تنشأ في مثـل هـذه الظروف، كما يعتبر الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلـي و المدخل الأساسي للاسترجاع العقلي، و عادة ما يتم التأكيد على الوصول إلى مستوى من هذه المهارة قبل الدخول في أي من الأبعاد الأخرى للتدريب العقلي ة على مدى اتقان هذه المهارة يتوقف نجاح و فاعلية التدريب العقلي.[3] و في هذا المجال يـرى بيروبير أن لعمليات الإرشاد النفسي بصفة عامة و الاسترخاء بصفة خاصة في الميدان الرياضي أهمية كبيرة من بينها :تسهيل علمية الاسترجاع، التعامـل الإيجـابي مـع الأحداث، تسيير الانفعالات كالتوتر و القلق، التحكم في تربية سلوك الرياضيين كتسيير السلوك العدواني، تنمية معرفة الذات، تطوير إمكانيات الذاكرة، تنمية الثقة في النفس،

---

(1) محمد العربي شمعون:علم النفس الرياضي و القياس النفسي، ط1، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1999، ص 74.

(2) أسامة كامل راتب، على محمد ذكي:الاسس العلمية لتدريب السباحة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص345.

(3) محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة،2001 ص 185

التكيف مع المحيط، تنمية تنسيق الفريق، الاستثارة البدينة و النفسية قبل الجهد، و أخيرا تحفيز نمو الشخصية، كما أن تقنيات الاسترخاء تساعد الرياضي في حياته اليومية.[1]

2-6 أهمية الاسترخاء للمنافسات الرياضية:[2]

- خفض مستوى التوتر العالي لمستوى السيطرة بصورة ايجابية قبل و أثناء المنافسة الرياضية
- تحقيق مزيد من الوعي بالإحساس الحركي
- التغلب على حالات القلق
- مساعدة الرياضي في الدخول للنوم أيام ما قبل المنافسة.
- الاستفادة من فوائد الاسترخاء في الفترات البينية حسب ما تسمح به ظروف التدريب أو المنافسة
- يعتبر الاسترخاء مدخل للاسترجاع العقلي لاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الايجابي.

3-6 تقييم مقدرة الرياضي على الاسترخاء:

لقد بدأ القياس في مجال الاسترخاء عن طريق التعرف على تأثير الاستجابة للضغط العصبي على مجموعة من الأبعاد: العضلات، الجهاز العصبي، و يقظة العقل، أي قياس الاسترخاء بطريقة غير مباشرة. و اهتم الباحثون بقياس كل من الاسترخاء العضلي و كذلك الاسترخاء العقلي بطريقة منفصلة حتى يساهم ذلك في زيادة التعرف على المتغيرات المرتبطة بالأداء الجيد...و يعتبر ندفير، دورتي و بيت من الرواد في هذا المجال، و يحتل مقياس القدرة على الاسترخاء الذي وضعه فرانك

[1] Perrot-Pierre E, op-cit, P9

[2] عبد العزيز عبد المجيد محمد، ص 113

فيتال مكانة هامة في اتجاه التعرف على مؤشرات التوتر في العضلات عن طريـق التقرير الذاتي.[1]

و احتلت بعد ذلك القياسات النفس-فسيولوجية مكانة في مجال قياس الاسترخاء عن طريق قياس مجموعة من المؤشرات الفسيولوجية...اهتم بعد ذلـك مجموعـة مـن الباحثين بقياس الحالات المزاجية كأحد المداخل الهامة في التعـرف علـى درجـة الاسترخاء في مواجهة الاحتفاظ بالمستوى الأمثـل للاسـتثارة، و تقـويم عمليـة الاستثارة و الكف و دينامكية العمليات العصبية.[2]

7- تحديد لتقنية استرخائية مكيفة حسب رغبات الرياضي:

7-2 الاسترخاء و تقنيات تغيير مستوى اليقظة :

تبعا لما ذكره ريو لقد اقترح" بلوش" مخططا بيانيا يبين مستوى اليقظة مستوى نشاط المراكز العصبية، و مستوى أداء معين انطلاقا من نظرية التنشيط المقترحة من قبل" لند سلي "، من اجل التعرف على الظواهر الانفعالية .يتطلب المرور من مستوى يقظة إلى آخر أكثر حدة، التنشيط العصبي عن طريق الاستثارة فالسؤال المطروح في هذه الحالة هل يمكن الانتقال البطيء من النوم على حالة يقظة نبيهة و التي بعدها تظهر الانفعالات و زيادة الإثارة يضطرب السلوك ابتداء من مستوى يقظة مرتفع إذا كـان المثير قويا يمكن تجاوز لمراحل الوسيطة بسرعة، بالتالي يمكن الانفعـال أن يظهـر مباشرة بعد الاستيقاظ .غالبا ما يتحدد مستوى التنشيط دون علم الفرد و هـذا نسـبة لأهمية المثير المقيم بصفة لا شعورية .كثيرا ما تكون الاستجابات الفرديـة مرتبطـة بمخططات حركة قديمة متعلقة بماضي الفرد حيث يمكن للذكريات المخزنة في المنطقة السفلى من المخ أن تنشط الجسم و تخلق حالة ضغط مستمر إذا ما احتوت على عناصر

---

[1] محمد حسن علاوي، 1998، مرجع سابق، ص 274

[2] نفس المرجع، ص 275.

تم إدراكها في الماضي بطريقة سلبية .يعمل التنشيط المستمر على رفع درجات الشـد العضلي تبعا لمميزات كل فرد. يرتبط الشد العضلي بالضبط الجيد للتنشيط و اليقظة و يكيفها مع مختلف المثيرات المستقبلة حيث تفرض هذه الضرورة نفسها أكثـر عنـد الرياضيين خلال المراحل المختلفة للتدريب أو المنافسة، لا يمكن التوصل إلى تحسين الشعور بحالة تقلص العضلات إلا باللجوء إلى استخدام تقنيات الاسترخاء مما يسـمح بالتحكم في الذات كون أن التحضير الشامل هو مساعدة الفـرد إلـى التوصـل إلـى الاستقلالية الذاتية.(1)

7-3 ضبط الاسترخاء نسبة لاحتياجات الرياضي:

7-3-1 الاسترخاء و النوم:

إن الشخص الذي يتناول عشرة أكواب من القهوة في اليوم و يسـرف فـي تدخين السجائر بهدف خفض ما يعانيه من القلق و التوتر النـاتج عـن الخبـرات الضاغطة ربما يكتشف لأن ذلك لم يساعده على حل مشكلته بل ترتب عليه ظهـور مشاكل أخرى عوضا عن ذلك مثل الحرمان من النوم و انخفاض الأداء، و على هذا عندما يسعى الفرد إلى تعديل أسلوب حياته و التخلص من العادات السيئة مع محاولة تكوين عادات صحية سليمة كالإقلاع عن التدخين و التقليل من شرب المنبهات مـن الشاي و قهوة و محاولة تخفيف الوزن خاصة أن الوزن ترتبط بضغط الدم المرتفع و أمراض القلب فقد يجد أن النوم قد تحسن لديه و بالتالي انخفض القلق و التوتر.(2)

حسب بيرو بير إن التدريب على الاسترخاء يحسـن نوعيـة النـوم بصـفة تدريجية.(3)

---

(1) RIOUX G et COLL : competition sportive et psychologie, ED .Chiron , Paris, 1983, p 39 .

(2) طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية، دار الفكر، الأردن، 2006،ص151

(3) Perrot-Pierre E, op-cit, P55

7-3-2 الاسترخاء و التركيز :

بمجرد أن يبدأ الفرد حصته الاسترخائية سرعان ما يتدرب علـى التركيـز الذهني التي فمهما كانت التقنية المستعملة أو الطريقة المتبعة فإنها تستوجب الكثير من الانتباه و التركيز. "فللاسترخاء فوائد فسيولوجية و نفسية عدة و تتمثل الفوائد النفسية للاسترخاء في الشعور بالهدوء و زيادة الثقة بالنفس و تقدير الذات و زيادة التركيز و الانتباه و تقوية الذاكرة".[1]

لقد نشر كل من بيك و بارولين سـنة 1962 معلومـات مفادهـا أن حالـة الاسترخاء تؤدي إلى بروز تغيرات وظيفية على مستوى الجهاز العصبي لا تـؤدي إلى السكون و إنما إلى التركيز و الانتباه.[2]

7-3-3 التنفس و الاسترخاء :

من خلال اطلاعنا على جميع النماذج المقترحة من طرف أساليب الاسترخاء المتنوعة نجد أنها كلها تعتمد على عملية التنفس إذن فإن عملية التنفس مهمة جـدا بالنسبة للاسترخاء كون التنفس يمثل إحدى الوسائل السهلة و الناجعة للتحكم في التوتر و الضغط العضلي، بحيث من خلال هذه النماذج نلاحظ أنها تركز على أن تكـون عملية التنفس هادئة عميقة و إيقاعية وينتج عنه الشعور بالهدوء و الثقة، بينما تكـون سطحية و غير منتظمة عند الشعور بالانقباض، إن كتم النفس يزيد من الضغط بينمـا يؤدي الزفير إلى تخفيفه تستلزم عملية التنفس مثلها مثل كل القدرات الأخرى الكثير من التكرار من أجل وصول إلى التحكم فيها.لقد بين العالم الأمريكي" نيدرفير "من خـلال أبحاثه حسب" وينبورق "و" قولد " "أن تقنية التنفس بعضلة الحجاب الحاجز، بدلا مـن

---

[1] طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، مرجع سابق، ص151.

[2] RIOUX G et COLL, op-cit, p 199

العضلة الصدرية توفر الشعور بالاسترخاء و الذي ينجم على خفـظ ورفـع عضـلة الحجاب الحاجز.[1]

7-3-4 الاسترخاء و المرونة : يمكن أن يكون مستوى مرونة الرياضي مؤشر جيدا عن حالة الضبط الداخلي، غالبا ما يكون نقص المدى المفصلي نتيجة لزيـادة درجـة التقاص العضلي مما يؤدي إلى نقص في التنسيق و إعاقة الأداء حسب وينبرق و قولد يقول الكثير ممن يتعرضون للتوتر الشديد أنهم يشعرون بآلام عضـلية، إن ارتفـاع التنشيط و قلق الحالة ينجر عنه ضغط عضلي مما يمكن أن يسيء إلى التنسيق.[2]

7-3-5 الاسترخاء و الوظائف الفسيولوجية:

من الناحية الفسيولوجية فالإست رخاء يعمل على خفض معدل ضـربات القلـب و استرخاء العضلات و خفض التوتر، ففي حالة تعرض الفرد للمواقـف الضـاغطة ينشط الجهاز العصبي المستقل بفرعيه السمبثاوي و الباراسمبثاوي و يؤدي وظيفته، فالجهاز العصبي السمبثاوي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة بحيث يصـبح السم قادرا على القيام بالاستجابة الملائمة (استجابة المواجهة أو الهـرب) ليحمـي نفسه من الموقف الضاغط، و لهذا يزيد الجهاز العصبي السـمبثاوي مـن معـدل ضربات القلب و ضغط الدم كما يزيد من معدل انسياب الدم بينمـا يقـوم الجهـاز العصبي الباراسمبثاوي بإعادة الجسم إلى حالته الطبيعية و إلى حالة الاسترخاء التي تساعد الجسم على الاحتفاظ بالاتزان، وعلى ذلك يعتبر الاسترخاء أسلوبا مفيدا فـي تحقيق التوازن للجهاز العصبي المستقل، و من خلال الاسترخاء يعمل الهيبوثلاموس على خفض نشـاط الجهـاز العصـبي السـمبثاوي و زيـادة الجهـاز العصـبي الباراسمبثاوي، و لهذا فالاسترخاء وسيلة فعالة في خفـض مسـتوى التـوتر فـي العضلات.[3]

---

(1) Weinberg S. et Gould D.: Psychologie du sport de haut niveau, Ed Puf, Paris, 1997, P277

(2) Idem, P103

(3) طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، مرجع سابق، ص152.

6-3-7 الاسترخاء و ديناميكية الفريق:

إن التنسيق يمكن أن يتحسن أثناء الحصص الاسترخائية الجماعيـة، خاصـة عنـد التحاور، أين يتم تبادل الإحساس و تقبل ماضي غيره[1]

7-3-7 الاسترخاء و العمل الفكري -الحركي:

حسب" ماركس" "إن لكل المثيرات المصورة و المثيرات الحقيقية المدركـة مكانـة نوعية مماثلة في الحياة الذهنية الشعورية "إن الفرق حسب نفس الباحث يكمـن فـي الكمية فقط أي في شدة المثير .كثيرا ما يلجأ الرياضي عندما يتصور الحركـات إلـى إرسال سيالة عصبية تجاه مناطق الجسم المسئولة على انجاز الحركة من أجل تحسين أدائه.[2]

---

(1) Perrot-Pierre E, op-cit, P158
(2) Weinberg S. et Gould D., P293

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تعرفنا على ماهية الاسترخاء و كيف يمكن للإسترخاء أن يفيد في الحياة اليومية للفرد عموما و الرياضي خصوصا و ذلك بإدماج التدريب على الاسترخاء في البرنامج العام التحضيري للرياضي في مختلف المراحل ليتسنى للرياضي أن يتعلم و يتأقلم مع التقنيات المناسبة.

لقد عرفت التقنيات الاسترخائية انتشار واسعا في مختلف الميادين نظرا لمـا تـوفره للإنسان، فهي لا تمثل وسيلة علاجية فحسب و إنما وسيلة تدريب تساعد على التوصل إلى التحكم في بعض الوظائف الفسيولوجية مما يؤدي إلى الـتحكم بـبعض الآليـات الذهنية و هذا من خلال تدريب صارم و بفضل احترام المبادئ الأساسية لكل تقنية.

تمثل التقنيات الاسترخائية ملتقى علم النفس الفسيولوجي عند الإنسان، حيـث تسـمح بالتوصل إلى الراحة النفسية من خلال التداخل المباشر على الجسم، و هذا انطلاقا من مبدأ وحدة الشخصية أي أنه لا يمكن الفصل بين ما هو نفسي و ما هو الفسـيولوجي . يسمح التدخل على الشد العضلي و الضغط الحشائي و عملية التنفس بإحـداث راحـة نفسية، فالاسترخاء يسعى إلى تفعيل الراحة النفسية- الفسيولوجي و كذا تعلـم كيفيـة تسيير الطاقة العصبية -العضلية التي تتطلبها الوضعية. لقد تمكن الاسترخاء من دخول ميدان التحضير النفسي رغم التحفظات التي ظهرت في بداية الأمر انطلاقا من مبادئ مختلفة من بينها :رغبة المدرب في الإبقاء على السـيطرة الكليـة علـى اللاعـب و الإشراف الشخصي على كل شيء .لقد ظهرت فعالية تقنيات الاسترخائية في التحضير النفسي الرياضي من خلال النتائج الايجابية للتجارب التطبيقية، على غرار تلك التـي قام بها" فيرنانداز" "تتجلى أهمية هذه التقنيات في الميدان الرياضي في نقاط عدة منهـا الاسترجاع، التركيز على مراحل التدريب و المنافسة، التصور الذهني من خلال مـا سبق ذكره فإننا نشعر بأهمية تشجيع هذه التجارب في الجزائر حتـى نسـاهم قـدر المستطاع في رفع المستوى الرياضي إذ لا ينبغي أن يقتصر علم النفس الرياضي على

تفسير الانهزامات بل ينبغي توظيفه في تنمية القدرات النفسية الضـرورية لـلأداء و التحكم في مختلف المشاكل الذهنية التي تتخبط فيها الرياضة الوطنية بصفة عامـة. و مما لا شك فيه أن تعلم تقنيات الاسترخاء و توظيفها أصبح ضروريا لمـا يعانيـه الرياضي من ضغوط الحياة اليومية و تأثير ذلك على أداءه أثناء المنافسات.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع
الإجراءات المنهجية

الإجراءات المنهجية للدراسة:

1- الدراسة الاستطلاعية:

لقد أجرى الباحث دراسة استطلاعية و الغرض منها هو :

التأكد من وجود مستوى ضغط مرتفع لدى رياضيي نخبة الكاراتي.

التأكد من صدق، ثبات و موضوعية المقاييس المستخدمة و التي هي: مقياس إدراك الضغط، و مقياس قلق المنافسة.

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 10 أفراد كلهم ينتمون إلى فريق واحد و هو فريق المجمع الرياضي البترولي (مولودية الجزائر سابقا).

و لقد راعينا أن تكون هذه العينة خارج العينة التي تدخل في الدراسة الأصلية.

وزعت قائمة إدراك الضغط على العينة الاستطلاعية فكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (03) يمثل نتائج الدراسة الاستطلاعية لمقياس إدراك الضغط

أفراد العينة	درجة إدراك الضغط	مستوى الضغط
1	0.45	معتدل
2	0.46	معتدل
3	0.48	معتدل
4	0.57	مرتفع
5	0.61	مرتفع
6	0.65	مرتفع
7	0.60	مرتفع
8	0.46	معتدل
9	0.53	معتدل
10	0.62	مرتفع

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن هناك من الرياضيين من هم معتدلي الضغط النفسي و عددهم 05، بينما الخمسة الآخرين نجد عندهم ضغط مرتفع و هذا ما يدل على أن هؤلاء الرياضيين يعانون من ضغوط مرتفعة نوعا ما و بالتالي وجب علينا الاستمرار في الدراسة الأساسية من أجل تدريب الرياضيين على كيفية التعامل مع هذه الضغوط.

ووزعنا كذلك قائمة قلق المنافسة رغم أنه لم تكن هناك منافسة، و الغرض من ذلك هو التأكد من صدق و ثبات المقياس، و سنوضح ذلك في عنصر أدوات الدراسة لاحقا.

2- المنهج المستخدم:

يعتمد اختيار الباحث للمنهج الذي يستخدمه في دراسته على طبيعة بحثه و ما يهدف إليه، وترتكز أهداف البحث الذي بين أيدينا على معرفة أثر البرنامج الإرشادي الجمعي و المتمثل في برنامج الاسترخاء العضلي على التقليل ومواجهة الضغط النفسي و قلق المنافسة اللذان يعاني منهما رياضيي المستوى العالي في رياضة الكاراتي-دو.

وتبعا لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعا للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج التجريبي هو المنهج الملائم، ويعرف هذا المنهج على أنه "تغير متعمد و مضبوط للشروط المحددة للظاهرة و ملاحظة نواتج التغير في الظاهرة موضوع الدراسة، و يعرف أيضا بأنه استخدام التجربة في إثبات الفروض".[1]

[1] محمد خليل عباس و آخرون: مدخل إلى مناهج البحث في التربية و علم النفس، ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2007، ص79.

3- مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة هو جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث. و هو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث على أن يعمم عليها نتائج الدراسة.[2]

يعتبر مجتمع الدراسة المصدر الوحيد للعينة بحيث تأخذ منه العينة التي تكون ممثلة لهذا المجتمع. و في هذه الدراسة فالمجتمع الدراسي يتمثل في كل العناصر المكونة لفرق النخبة.

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من كل الأفراد الذين ينتمون إلى فرق النخبة لرياضة الكاراتي صنف آمال و أكابر في الجزائر و التي حددت في هذه الدراسة بالفرق التي تأهلت إلى البطولة الوطنية.

4- العينة:

تم اختيار العينة بالطريقة المقصودة أي عمد الباحث إلى اختيار أفراد العينة حسب عوامل محددة:

أن يكون الرياضي من الأواسط و الأكابر

أن يكون الرياضي من الممارسين باستمرار

أن يكون غير مصاب بإصابات.

أن يكون منتمي إلى النخبة (بطل الجزائر، الوصول إلى ثلاث المراتب الأولى في بطولة وطنية، أن يكون قد استدعي إلى الفريق الوطني على الأقل مرة في السنتين الآخريتن، أن يكون قد شارك في دورة دولية).

---

(2) نفس المرجع، ص 217.

1.4- خصائص العينة :

- **حجمها:**

يقدر حجم العينة في الدراسة الحالية بـ : 38 رياضي موزعين على مجموعتين تجريبية و ضابطة كل مجموعة تتكون من 13 رياضي في اختصاص الكوميتي و06 رياضيين في اختصاص الكاتا.

جدول رقم (04): يمثل حجم المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة

	المجموعة التجريبية	**المجموعة الضابطة**
الكوميتي	13	13
الكاتا	06	06

- **سن أفراد العينة :**

جدول رقم (05): يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير السن

السن	**المجموعة التجريبية**	**المجموعة الضابطة**
آمال	08	07
أكابر	11	10

من خلال الجدول نجد أن أغلب أفراد العينة ينتمون إلى فئة الأكابر

- **مصدرها** : تم اختيار أفراد العينة من الفرق التالية: فريق الإتحاد الرياضـي لشرطة الحراش، فريق الأمن الوطني، فريـق الشـباب الرياضـي لبلديـة الشراقة.

2.4 - مكان دراسة العينة : تم إجراء البحث الميداني كما يلي:

- **أولا توزيع المقاييس القبلية**: كان التوزيع على مستوى قاعة حرشة حسـان أين نظمت البطولة.

- **ثانيا توزيع المقاييس البعدية**: كان التوزيع علـى مسـتوى قاعـة متعـددة الرياضات بسطيف أين نظمت البطولة الوطنية.
- **ثالثا تطبيق البرنامج**: لقد تم تطبيق البرنامج الإرشادي بالنسبة لفريق الإتحاد الرياضي لشرطة الحراش في قاعة تدريب الفريق المتواجـدة ببلديـة بـاش جراح، أما فريق الشراقة كذلك تم التطبيق بقاعة التـدريب التابعـة للفريـق ببلدية الشراقة.

3.4 - زمن دراسة العينة : أنجز البحث الميداني على مرحلتين

- شهر نوفمبر2007: دراسة استطلاعية وجمع المعلومات عن الرياضين.
- شهر جانفي 2009: تم توزيع المقاييس القبلية وجمعها.
- شهر جانفي إلى غاية شهر مارس تم تطبيق البرنامج الإرشادي.
- شهر مارس 2009 تم توزيع المقاييس البعدية و جمعها.
- شهر أفريل 2009 تم توزيع مقاييس الإحتفاظ أو المقاييس المؤجلة و جمعها.

3- نوع المتغيرات المستعملة :

1.3- متغيرة مستقلة : وتتمثل المتغيرة المستقلة في السبب والعامـل المسـتعمل والذي نتحصل من جراء تطبيقه على النتائج وبالتالي قياسها.

وحددت المتغيرات المستقلة في بحثنا الحالي في :

البرنامج الإرشادي للاسترخاء العضلي.

2.3-المتغيرات التابعة: وتتمثل في إدارة الضغوط النفسية وحددت كمايلي:

- . درجة إدراك الضغط
- . درجة قلق المنافسة.

5- أدوات الدراسة :

إن اختيار الباحث لأدوات جمع البيانات يتوقف على العديد من العوامل، فطبيعة المشكلة والفروض تتحكمان في عملية اختيار الأدوات ... وقد يعتمد الباحث على أداة واحدة أو أكثر لجمع البيانات لكي يدرس الظاهرة المختارة من جميع نواحيها، والتعرف على طبيعتها بدقة.

واعتمد الباحث في البحث الحالي على الأدوات التالية:

5-1 مقياس إدراك الضغط :

وضع من طرف ليفنستين " Levenstein" وآخرون لقياس مؤشر إدراك الضغط، ويشمل 30 عبارة، نميز منها نوعين من البنود المباشرة وغير المباشرة.

تشمل البنود المباشرة 22 عبارة، وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع، عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، وإلى مؤشر إدراك ضغط منخفض، عندما يجيب بالرفض.

وتتمثل هذه البنود في العبارات رقم :2،3،4،5،6،8،9،11،1218،19،20، 14،15،16، 22،23،24،26،27،28،30. وتنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة).

وتشمل البنود غير المباشرة 8 عبارات رقم 1،7،10،13،17،21،25،29. وتدل على وجود مؤشر إدراك مرتفع عندما يجيب المفحوص بالرفض، وإلى مؤشر إدراك منخفض عندما يجيب بالقبول.

وتنقط هذه البنود بصفة معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة).[1]

---

(1) أيت حمودة ح: مرجع سابق، ص225

التصحيح :

تنقط بنود الاختبار وفق 4 درجات، من 1 إلى 4 كما يلي:

1- تقريبا أبدا .
2- أحيانا.
3- كثيرا.
4- عادة.

ويتبع التنقيط حسب نوع البنود كما أشرنا إليه سابقا (مباشرة أو غير مباشرة).
ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية :

$$\textbf{مؤشر ادراك الضغط} = \frac{\textbf{مجموع القيم الخام - 30}}{\textbf{90}}$$

ويتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبـار مـن البنود المباشرة وغير المباشرة وتتراوح الدرجة الكلية بعد حسـاب مؤشـر إدراك الضغط من صفر (0) ويدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط، إلى واحد (1) و يدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط.[1]

ثبات وصدق المقياس :

- الثبات :

استعمل هذا المقياس في دراسة حول الضغوط النفسية الصـحة الجسـدية و النفسية في معهد علم النفس للباحثة (أيت حمودة 2005). وتحصلت في دراسـتها على ثبات هذا المقياس وكان ذلك بقياس التوافق الداخلي للاختبار باستعمال معامـل **ألفا**، فأظهر وجود تماسك قوي يقدر بـ : 0.90 .

وقام الباحث في الدراسة الحالية بحساب ثبات المقياس وذلك باستعمال طريقة التجزئة النصفية، حيث تم تجزئة المقياس إلى جزئين متكافئين، يضم أحد الجـزئين الفقرات الفردية، ويضم الجزء الثاني الفقرات الزوجية، تم حساب معامل الارتبـاط بين درجات كل من فقرات الفردية والزوجية الذي قدر بـ: 0.73 وهذا يدل علـى

---

[1] أيت حمودة ح: مرجع سابق، ص225

وجود تماسك قوي بين الجزئين للفقرات، وهذه النتيجة مكافئة فقط لصورة واحدة من نصف الاختبار الأصلي، ولتصحيح هذا الأثر نقوم بتطبيـق معادلـة "سـبيرمان–براون" وتحصلنا على معامل ثبات الاختبار الأصلي الذي قدربـ ـ 0.88 ، وكمـا نلاحظ فإن قيمة معامل الثبات دالة وبالتالي تأكدنا من ثبات المقياس.

- الصدق:

لقد قامت أيت حمودة من التحقق من صدق المقياس وكان ذلك بقياس الصدق التلازمي للاختبار الذي يرتكز على مقارنة استبيان إدراك الضغط مـع المقـاييس الأخرى للضغط فأظهر وجود ارتباط قوي مع سمة القلق و يقدر بـ 0.75 و مـع مقياس إدراك الضغط لكوهن يقدر بـ 0.73، بينما سجل ارتباط معتدل يقـدر بـ ـ 0.56 مع مقياس الإكتئاب و ارتباط ضعيف يقدر بـ 0.35 مع مقياس قلق الحالة

قام الباحث في الدراسة الحالية بالتأكد من صدق المقياس باستعمال الصـدق الذاتي وهو جذر قيمة معامل الارتباط المتحصل عليه في الثبات وقدر بـ ـ : 0.94 وبما أنه دال، فإن المقياس يعتبر صادقا.

2-5 اختبار قلق المنافسة الرياضية:

صمم الاختبار راينر مارتنز أستاذ علم النفس الرياضي بجامعة الينوى بالولايات المتحدة الأمريكية تحت عنوان SCAT Sport Competition Anxiety Test

يهدف توفير أداة قياس ثابتة و صادقة لدراسة الفروق الفردية في سمة القلق التنافسية و ذلك بقياس ميل الفرد الرياضي أونزوعه نحو إدراك المواقف بمستويات متباينة من شدة حالة القلق. و أعد صورته العربية الدكتور محمد حسن علاوي. كما أن الاختبار يصلح للتطبيق على الجنسين ابتداءا من 15 سنة.[1]

يتكون الاختبار من 15 عبارة، منها 10 عبارات حقيقة فقط و هي تقيس سمة القلق التنافسية. و نظرا لأن هذه العبارات تتميز بصدق ظاهري عالي فقد

---

[1] محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان: الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي،ط1، دار الفكر العربي، القاهرة،1987،ص556

أضيف إليها 5 عبارات لا تدخل في مجال الاختبار لكي لا تعطي المفحوص صورة واضحة عن وجهة الاختبار و بالتالي تقلق من تميز استجابات المفحوصين نحو العبارات الحقيقية.

التصحيح:

أرقام العبارات العشر الحقيقة: 2، 3، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15. أما العبارات الخمس التي لا تحتسب لها أي درجات فأرقامها هي: 1، 4، 7، 10، 13.

و تحتسب الدرجة الحقيقية التي في اتجاه القلق و أرقامها 2، 3، 5، 8، 9، 12، 14، 15. وفقا لمفتاح التصحيح التالي:

نادرا=1، أحيانا=2، غالبا=3.

أما العبارات الحقيقية التي تشير إلى عكس اتجاه القلق و أرقامها: 6، 11 فتحسب لها درجة وفقا لمفتاح التصحيح التالي:

غالبا=1، أحيانا=2، نادرا=3.

ثبات وصدق الاختبار:

الثبات:

لقد تم حساب ثبات الاختبار في بعض الدراسات باستخدام طريقـة التجزئـة النصفية، حيث تراوحت قيمة معاملات الاتساق الداخلي للاختبـار مـابين 0.78 و 0.92 بينما تم حساب ثبات الاختبار في دراسات أخرى باستعمال معادلات كبودر-ريتشاردسون حيث تراوحت قيمة معاملات الاتساق الداخلي للاختبار ما بـين 0.89 و 0.97.

أما في الدراسة الحالية فلقد تم حساب معامل ثبات الاختبار باستخدام طريقة التجزئة النصفية و معامل ألفا كرونباخ و كانت النتائج كالتالي:

قام الباحث بتجزئة الاختبار إلى جزئين متكافئين، يضم أحد الجزئين الفقرات الفردية، ويضم الجزء الثاني الفقرات الزوجية، تم حساب معامل الارتباط بين درجات كل من فقرات الفردية والزوجية الذي قدر بـ: 0.75 وهذا يدل على وجود تماسك قوي بين الجزئين للفقرات، وهذه النتيجة مكافئة فقط لصورة واحدة من نصف الاختبار الأصلي، ولتصحيح هذا الأثر نقوم بتطبيق معادلة "سبيرمان-براون" وتحصلنا على معامل ثبات الاختبار الأصلي الذي قدربـ 0.88 ، وكما نلاحظ فإن قيمة معامل الثبات دالة وبالتالي تأكدنا من ثبات المقياس.

أما معامل كرونباخ فلقد تحصلنا على 0.72.

الصدق:

حسب مارتنز صدق الصورة الأصلية للاختبار باستخدام كل من طريقة صدق المحتوى و طريقة الصدق التلازمي و طريقة صدق التكوين الفرضي.

فبالنسبة لطريقة صدق المحتوى، اقترح مارتينز 75 عبارة ترتبط بالمنافسة الرياضية في بداية تصميمه للاختبار، و عرضها على 6 محكمين (خبراء) من الباحثين المؤهلين في مجال علم النفس الرياضي أو التعلم الحركي، و في ضوء تقدير المحكمين لكل عبارة تحددت العشر عبارات التي حصلت على أعلى الدراجات في صدق المحتوى و الوضع اللغوي، و تكون منها الاختبار.

أما في الدراسة الحالية اكتفى الباحث بالقيام بالصدق الذاتي الذي هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات بحيث بلغت قيمته 0.93 و هو دال، إذن فإن الاختبار صادق.

3-5 برنامج الإرشاد الجمعي باستخدام الاسترخاء العضلي:

قام الباحث باقتباس البرنامج من دراسة باسم محمد عي دحادحة في بحثه حول أثر التدريب على حل المشكلات و الاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي لدى الطلبة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، 1995. و قد تم تكيفه في الدراسة الحالية على الرياضيين. و أخذت التدريبات على الاسترخاء في البداية من سلسلة عالم المعرفة لمؤلفها عبد الستار إبراهيم العلاج النفسي الحديث.

و تم تسجيل التدريب على الاسترخاء على أقراص و MP3 لكي يتسنى للرياضيين الاستماع مرارا لتمرينات الاسترخاء.

6 - المعالجة الإحصائية

بعد تصحيح أدوات و وسائل القياس وفقا لتعليمات كل منها ثم تفريغ درجاتها وإخضاعها للتحليل الإحصائي، وذلك باستخدام جهاز الإعلام الآلي بالاستعانة ببرنامج خاص بالإحصاء الذي هو الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية(s.p.s.s) فتم حساب:

- المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لدرجات أفراد مجموعتي البحـث في كل متغير من متغيرات الدراسة.
- اختبار "ت" (T.Test) لقياس دلالة الفروق بين متوسطات درجـات مجمـوعتي البحث في المتغيرات التالية. إدراك الضغط، القلق المنافسة الرياضية.
- معامل الارتباط لبيرسون بين المتغيرات: إدراك الضغط، قلق المنافسة الرياضة

7- إجراءات الدراسة:

بعد الحصول على الموافقة الرسمية لتطبيق الدراسة على رياضيي كل من الأمن الوطني و فريق الإتحاد الرياضي لشرطة الحراش فرع الكاراتي، و كذلك

فريق الشراقة تم الإطلاع على أفراد الفرق و النتائج التي حققت من طرف هؤلاء، ومن خلالها تم اختيار أفراد العينة حسب نتائجهم و مشاركاتهم في مختلف البطولات.

تم توزيع أدوات الدراسة: مقياس الضغط النفسي و مقياس قلق المنافسة الرياضية على أفراد العينة، بعد توضيح الهدف من الدراسة، و قراءة التعليمات على الرياضيين، طلب إليهم وضع الاسم على الإستبانة حتى يتم التعرف عليهم عند إعادة.

وسيتم لاحقا عرض مختلف نتائج الدراسة الحالية بعد التحليل الإحصائي ومناقشتها.

الفصل الخامس

تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تحليل و مناقشة النتائج:

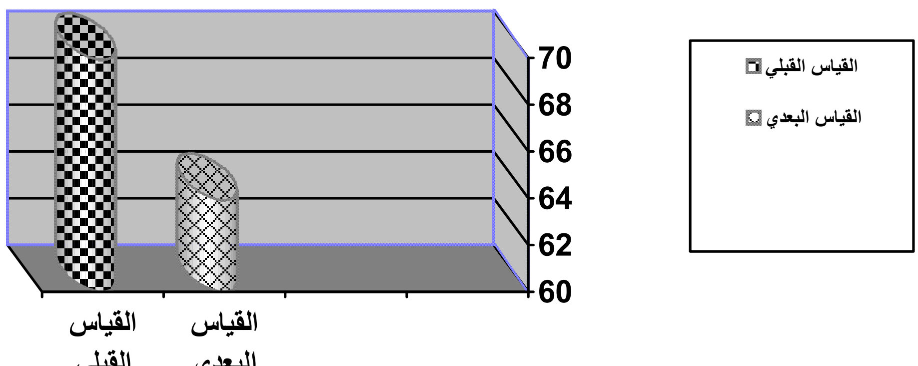
1-الضغط النفسي في اختصاص المنازلة:

1-1 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

يوضح الجدول الآتي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على استبيان إدراك الضغط والدرجة التائية للفروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين.

جدول رقم (06) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي اختصاص منازلة

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية	69.92	5.50	12	3.77	3.06	دال
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	63.92	7.49				



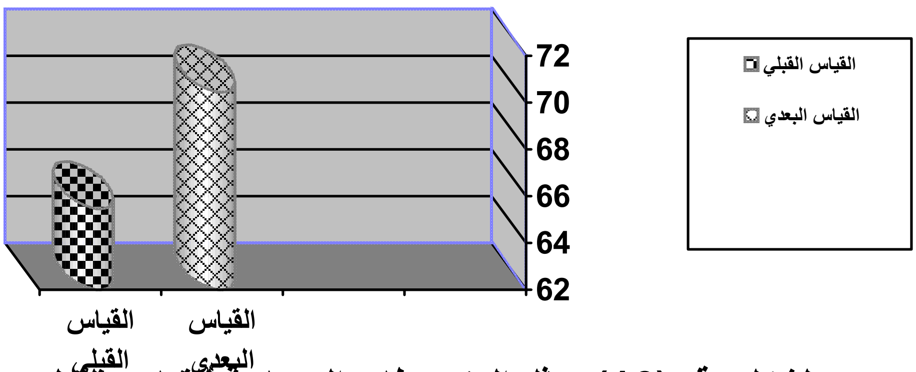
الشكل رقم (15) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية

يتضح من الجدول رقم (06) و من الشكل رقم (15) أنه قـد اختلفـت نتـائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسـابي 69.92 للاختبار القبلي وبلغ 63.92 للاختبار البعدي. كما أسفرت نتائج اختبار (ت) للمجموعة التجريبية عن وجود فروق جوهرية بين نتائج الاختبار القبلـي و نتـائج الاختبار البعدي و ذلك لصالح الاختبار القبلي بحيث بلغت قيمة (ت) 3.77 و هـو دال عند مستوى الدلالة 0.01 أي أنه انخفض مستوى الضغط النفسي في الاختبـار البعدي و ذلك بعد تطبيق برنامج الاسترخاء العضلي. وهو ما يدل فعلا أن البرنامج المطبق عمل على خفض الضغط النفسـي عنـد رياضـيي الكـاراتي للمجموعـة التجريبية.

2-1 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة اختصاص منازلة.

جدول رقم (07) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الضغط النفسي

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة	65.46	8.61	12	1.916	2.18	غير دال
الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	70.46	6.36				



الشكل رقم (16) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة

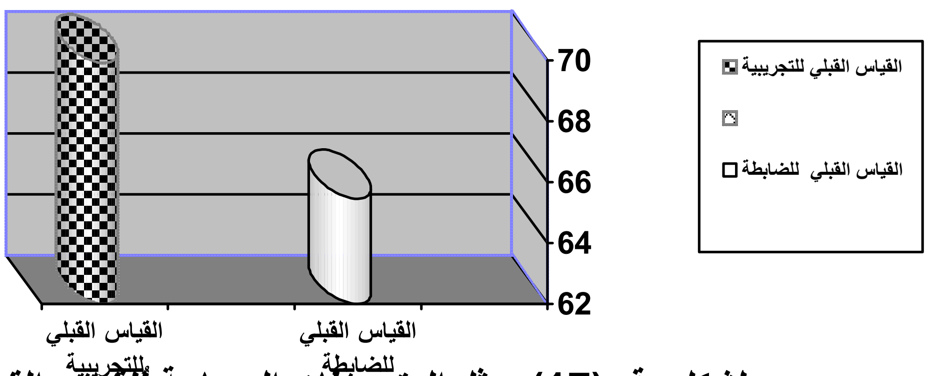
يتضح من الجدول و من الشكل أنه قد اختلفت نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي 65.46 للاختبار القبلي وبلغ 70.46 للاختبار البعدي. لكن أسفرت نتائج اختبار (ت) للمجموعة الضابطة عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج الاختبار القبلي و نتائج الاختبار البعدي بحيث بلغت قيمة (ت) 1.916 و هو غير دال عند مستوى الدلالة 0.05 أي أنه لم ينخفض مستوى الضغط النفسي في الاختبار البعدي بالعكس بل ارتفع بالنظر إلى

المتوسط الحسابي وهو ما يدل فعلا على أنه لا توجد فروق جوهرية بين الإختبار القبلي و البعدي عند رياضيي الكاراتي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي.

3-1 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة اختصاص منازلة.

جدول رقم (08) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى الضغط النفسي

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية	69.92	5.50	12	1.78	2.18	غير دال
الاختبار الفبلي للمجموعة الضابطة	65.46	8.61				



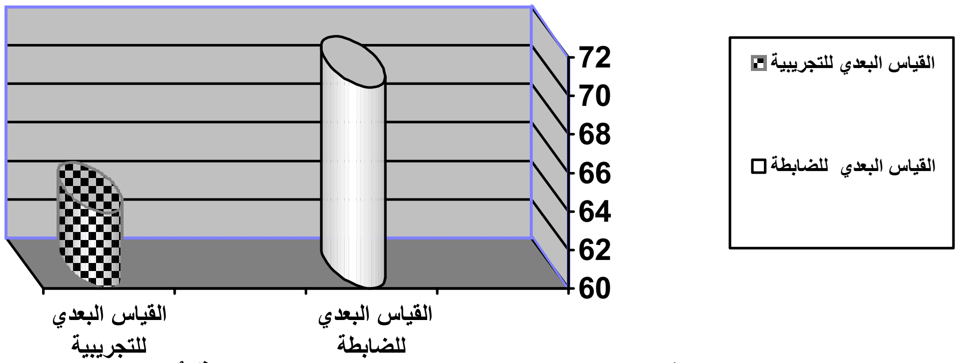
الشكل رقم (17) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس القبلي للمجموعتين

يتضح من الجدول و من الشكل أنه قد اختلفت نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية و الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة حيث بلغ المتوسط الحسابي 69.92 للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية وبلغ 65.46 للمجموعة الضابطة. لكـن هـذا الاختلاف غير دال إحصائيا بالنظر لنتائج اختبار (ت) للمجموعتين بحيـث بلغـت قيمته 1.916 و هو غير دال عند مستوى الدلالة 0.05 وهو ما يدل فعلا على أنـه لا توجد فروق جوهرية بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة فـي درجة الضغط النفسي.

4-1 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

جدول رقم (09) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى الضغط النفسي

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	63.92	7.49	12	2.63	2.18	دال
الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	70.46	6.36				



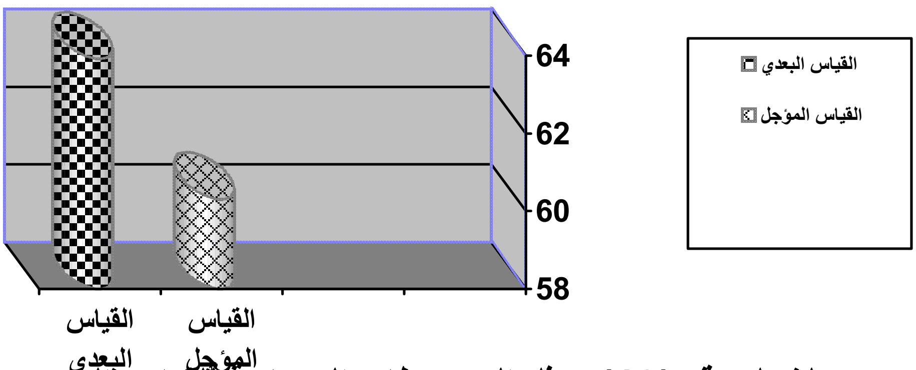
الشكل رقم (18) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس البعدي للمجموعتين

يتبين من الجدول رقم (09) و من الشكل رقم (18) وجود فروق جوهرية عند مستوى دلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية الذين تدرب أفرادها على أسلوب الاسترخاء العضلي و المجموعة الضابطة الذين لم يتلق أفرادها أي نوع من برامج الإرشاد النفسي فيما يتعلق في انخفاض شدة الضغط للاختبار البعدي. وهذا الفرق لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.63 و هي قيمة أكبر من القيمة الجدولية و البالغة 2.18، و بما أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية و الذي يقدر بـ 63.92 أصغر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة و المقدر بـ 70.46 فهذا يعني أن مستوى الضغط النفسي منخفض لدى المجموعة التجربية و يمكن أن نرجع ذلك إلى أن أسلوب الإسترخاء العضلي أثر على أفراد المجموعة التجريبية و ساعدهم في خفض الضغط النفسي.

5-1 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار البعدي والاختبار المؤجل للمجموعة التجريبية اختصاص منازلة .

جدول رقم (10) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي و الاختبار المؤجل (الاحتفاظ) للمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	63.92	7.49	12	1.33	2.18	غير دال
الاختبار المؤجل للمجموعة التجريبية	60.31	8.83				



الشكل رقم (19) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس البعدي و القياس المؤجل للمجموعة التجريبية

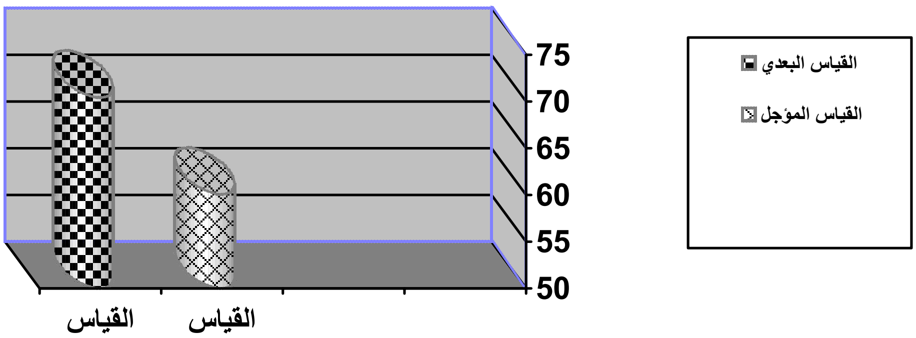
يتبين من الجدول رقم (10) و من الشكل رقم (19) عدم وجود فروق عند مستوى دلالة 0.05 بين الاختبار البعدي و الاختبار المؤجل (الاحتفاظ) للمجموعة التجريبية الذين تدرب أفرادها على أسلوب الاسترخاء العضلي حيث أنه بعد انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي للاسترخاء العضلي تم تطبيق الإختبارالبعدي مباشرة ثم بعد مضي أسبوعين من هذا تم اعادة التطبيق لمعرفة ما إذا كان أفراد العينة قد احتفظوا بأثر الاسترخاء أم لا، و بما أن قيمة (ت) مقدرة بـ 1.33 و هي أصغر من قيمة (ت) المجدولة، فهذا يعني عدم وجود فروق دالة بين الاختبارين للمجموعة

التجريبية فيما يتعلق في شدة الضغط النفسي. فهذا يعني أن مستوى الضغط النفسـي بقي تقريبا على حاله رغم انتهاء تطبيق الاسـترخاء العضـلي لـدى المجموعـة التجريبية و منه نستنتج أن المجموعة التجريبية ذات اختصاص منازلة احتفظت بأثر أسلوب الاسترخاء المطبق.

6-1 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار البعدي والاختبار المؤجل للمجموعة الضابطة اختصاص منازلة .

جدول رقم (11) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي و الاختبار المؤجل للمجموعة الضابطة في مستوى الضغط النفسي

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	70.46	6.36	12	1.71	2.18	غير دال
الاختبار المؤجل للمجموعة الضابطة	60.08	20.30				



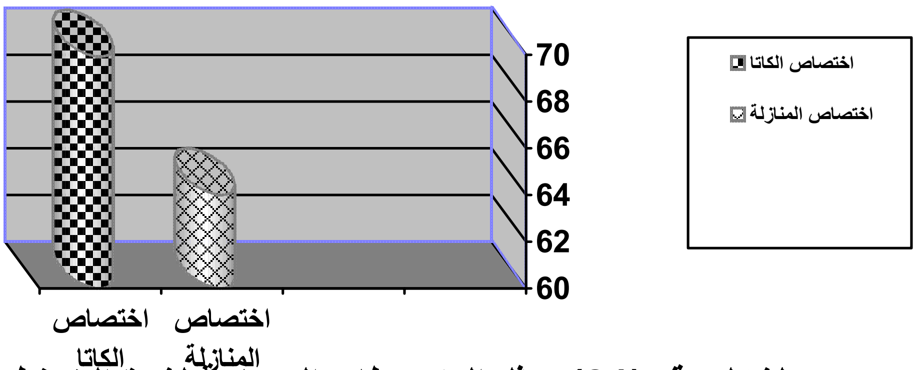
الشكل رقم (20) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس البعدي و القياس المؤجل للمجموعة الضابطة

يتبين من الجدول رقم (11) عدم وجود فروق عند مستوى دلالة 0.05 بـين الاختبار البعدي و الاختبار المؤجل (الاحتفاظ) للمجموعة الضابطة الذين لم تدرب أفرادها على أي أسلوب إرشادي نفسي حيث أنه تم تطبيق الاختبار البعدي في نفس الوقت مع الاختبار المطبق على المجموعة التجريبية و تـم إعـادة التطبيـق بعـد أسبوعين لمعرفة ما إذا كان هناك تغيير أم لا نتيجة لعوامل أخرى فنجـد أن قيمـة (ت) المقدرة بـ 1.71 أصغر من قيمة (ت) المجدولة فهذا دليـل علـى أن أفـراد المجموعة الضابطة قد احتفظوا بنفس مستوى الضغط النفسي، بل انخفض نوعا ما، و يمكن تفسير ذلك كون هذه الفترة امتازت بتحضير أفراد العينة لمنافسة الكـأس و تختلف هذه المنافسة عن البطولة سواء في القيمة أو عدم ادراجها لـبعض الفـرق ضمن الأهداف الأولى.

7-1 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين اختصاص الكاتا و اختصاص المنازلة.

جدول رقم (12) يمثل فروق المتوسطات في مستوى الضغط النفسي حسب الاختصاص

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
اختصاص الكاتا	69.92	5.50	12	1.88	2.18	غير دال
اختصاص المنازلة	64.00	8.90				



الشكل رقم (21) يمثل المتوسطات الحسابية لشدة الضغط النفسي حسب متغير الإختصاص

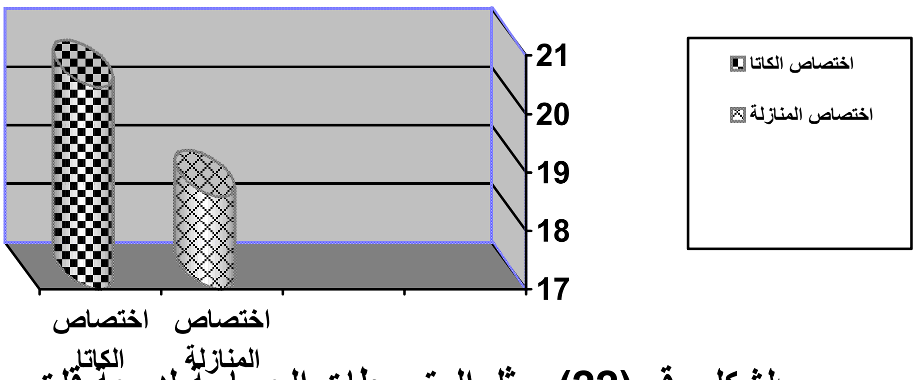
في الوهلة الأولى نستشف من نتائج الجدول و كذلك من الشكل أن المتوسط الحسابي لاختصاص الكاتا و المقدر بـ 69.92 مرتفع مقارنة باختصاص المنازلة الذي قدر بـ 64.00 لكن سرعان ما نغير الرأي بمجرد ملاحظة قيمة (ت) المحسوبة و المقدرة بـ 1.88 بحيث هي أقل قيمة من (ت) الجدولية و المقدرة بـ 2.18 و هذا ما يجعلنا القول أنه لا توجد هناك فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغط النفسي حسب الاختصاص

و بالتالي سواء اختصاص الكاتا أو اختصاص المنازلة يمتـازون بـنفس مسـتوى الضغط النفسي.

8-1 نتـائج (ت) لدلالـة الفـروق فـي درجـة قلـق المنافسـة بـين اختصـاص الكاتـا و اختصاص المنازلة.

جدول رقم (13) يمثل فروق المتوسطات في مستوى القلق حسب الاختصاص

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
اختصاص الكاتا	20.46	3.75	12	2.48	2.18	دال
اختصاص المنازلة	18.58	2.31				



الشكل رقم (22) يمثل المتوسطات الحسابية لدرجة قلق المنافسة حسب متغير الإختصاص

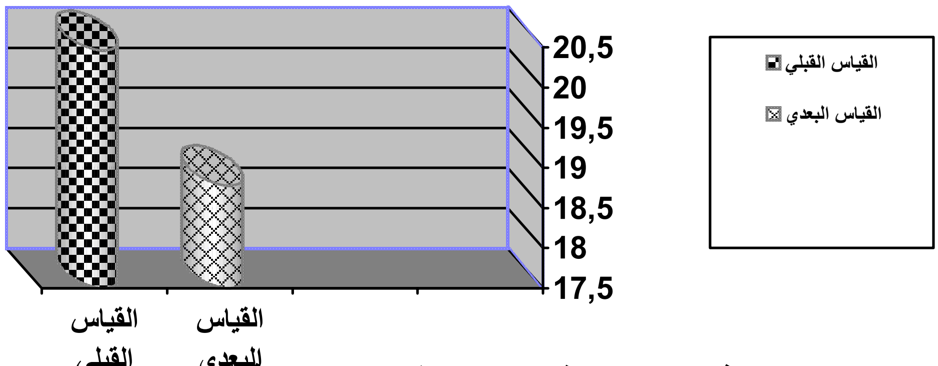
يتضح من خلال الجدول رقم (13) بعد تطبيق الاختبار التائي وجود فروق واضحة بين اختصاص الكاتا و اختصاص المنازلة في درجة قلق المنافسة، حيث أنه دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 و هو ما نلاحظه كذلك من الشكل بحيث نجد المتوسط الحسابي لاختصاص الكاتا يقدر بـ 20.46 بينما المتوسط الحسابي لاختصاص المنازلة يقدر بـ 18.58، إذن الفرق هنا هو لصالح اختصاص الكاتا أي أن أفراد العينة ذوي اختصاص الكاتا أكثر عرضة لقلق المنافسة من ذوي اختصاص المنازلة و يمكن إرجاع ذلك إلى مميزات الاختصاص بحيث يتميز اختصاص الكاتا بالتركيز المرتفع قبل و أثناء تنفيذ الكاتا إضافة إلى التحكم الكلي في الجسم كون أي خطأ صغير يعرض الرياضي للإقصاء المباشر و هو ما يجعل الرياضي يكونفي حالة قلق مرتفعة قبل المنافسة.

2- قلق المنافسة:

2-1 نتائج (ت) لدلالة الفروق في درجة قلق المنافسة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

جدول رقم (14) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القلق

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية	20.46	3.67	12	1.46	2.18	غير دال
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	18.77	4.17				



الشكل رقم (23) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس القبلـي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المنافسـة

يتضح من الجدول و من الشكل أنه قد اختلفت نتائج القياس القبلي و القيـاس البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي 20.46